



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ У ДЕТЕЙ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЕ

Психологическая защита — это система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Для выполнения своих функций она использует специальные механизмы: отрицание, подавление, рационализацию, вытеснение, проекцию, идентификацию, замещение, сновидение, сублимацию, отчуждение и другие.

Впервые понятие «защита» использовал З. Фрейд в 1894 г. в своей работе «Защитные нейропсихозы». По его первоначальным представлениям, механизмы психологической защиты являются врожденными, запускаются в экстремальной ситуации и выполняют функцию «снятия внутреннего конфликта», то есть выступают как средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным. В современной психологии представления о связи защиты с экстремальными ситуациями и о смягчении с ее помощью конфликтов сохранились, а положение о врожденном разнообразии форм защиты у конкретного человека подверглось коррекции.

Свои фундаментальные положения о защите З. Фрейд сформулировал в процессе лечения больных неврозами: обратимыми расстройствами, обусловленными воздействием психотравмирующих факторов. При неврозе пациенты жалуются на эмоциональные расстройства, нарушения телесных и вегетативных функций. В основе этой болезни лежит переживание человеком внутреннего конфликта — столкновения особо значимых отношений личности с противоречащими им обстоятельствами жизненной ситуации. Неспособность разрешить конфликт вызывает рост тревоги, внутреннего напряжения и дискомфорта. З. Фрейд показал, что в этот трудный для человека момент активизируются специальные психологические защитные механизмы, которые ограждают его сознание от неприятных, травмирующих переживаний. Включение механизмов защиты сопровождается субъективным ощущением облегчения — снятия напряжения. Впоследствии защитные механизмы стали рассматриваться им не только как элемент психики людей, склонных к невротическим реакциям или страдающих неврозами, но и как функции «Я» — сознательной части личности любого человека. При угрозе целостности личности именно они отвечают за ее интеграцию и приспособление к реальным обстоятельствам. Постепенно большинство исследователей склонилось к выводу, что функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутри личностного конфликта, обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного («Оно») и интериоризированными требованиями внешней среды («Сверх-Я»), усвоенными в результате социального взаимодействия. Ослабляя конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику.

Стихотворение А. Барто «Сережа учит уроки» позволяет проследить включение психологического защитного механизма проекции в результате борьбы между структурными компонентами личности школьника с целью ограждения его сознания от чувства стыда и вины.

Сережа взял свою тетрадь — Решил учить урок: Озера начал повторять И горы на востоке. Но тут как раз пришел монтер. Сережа начал разговор О пробках, о проводке. Через минуту знал монтер, Как нужно прыгать с лодки, И что Сереже десять лет, И что в душе он летчик. Но тут опять зажегся свет И заработал счетчик. Сережа взял свою тетрадь — Решил учить урок: Озера начал повторять И горы на востоке. Но вдруг увидел он в окно, Что двор сухой и чистый, Что дождик кончился давно, И вышли футболисты.	Он был, конечно, вратарем, Пришел домой не скоро, Часам примерно к четырем Он вспомнил про озера. Но тут Алеша, младший брат, Сломал Сережин самокат. Пришлось чинить два колеса На этом самокате. Он с ним возился полчаса И покатался кстати. И вот Сережина тетрадь В десятый раз открыта. — Как много стали задавать! - Сказал он вдруг сердито! Сижу за книжкой до сих пор И все не выучил озер!
---	---

Этот пример показывает, как в душе мальчика происходит борьба между его детскими желаниями, доставляющими удовольствие (игра в футбол, катание на самокате) и социальными требованиями (быть примерным школьником и выполнять все учебные задания). Детские желания доминируют в ущерб ограничениям социума, и это неизбежно приводит к возникновению внутреннего дискомфорта. Именно в этот момент «Я», сознательное начало личности, включает защитный механизм проекции и тем самым пытается уравновесить противоречивые душевные тенденции. Проекция — это бессознательный перенос собственных неприемлимых чувств, желаний и стремлений на другое лицо. Сережа все время отвлекался на приятные для него занятия, поэтому так и не смог «выучить озер». В такой ситуации он должен испытывать гнев и вину по отношению к себе — виновнику случившегося. Однако осознание собственной ответственности за проступок для ребенка является травмирующим. И тогда механизм проекции позволяет переложить вину на «другое лицо», учителей, рассердившись, что они стали задавать слишком много уроков.

Было показано, что включение защиты может привести не только к актуальному облегчению, но и к появлению стабильных, длительно функционирующих структур, которые в дальнейшем будут активизироваться в сходных обстоятельствах. При этом вторжение защиты может сопровождаться формированием специфических, «условно желательных», симптомов, которые во-

влекаются человеком в поиск выхода из ситуации, связанной с конфликтом, что тоже частично снижают внутреннее напряжение.

Расширение представлений о защите связано с именем дочери З. Фрейда — Анны Фрейд (1946). Она сделала попытку обобщить и систематизировать знания о механизмах психологической защиты, накопившиеся к середине 40-х годов XX века. А. Фрейд подчеркивала оберегающий характер защитных механизмов, указывая, что они предотвращают дезорганизацию и распад поведения, поддерживают нормальный психический статус личности. В базовую концепцию отца она внесла определенные коррективы: акцентировалась роль механизмов защиты в разрешении внешних (социогенных) конфликтов, а сами механизмы рассматривались не только как проявление врожденных задатков, но и как продукты индивидуального опыта и произвольного научения. Было сформировано представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированное™ личности. И, наконец, она дала первую развернутую дефиницию защитных механизмов: «Защитные механизмы — это деятельность „Я“, которая начинается, когда „Я“ подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием».

А. Фрейд разделила механизмы защиты на группы и выделила двигательные, перцептивные, и интеллектуальные автоматизмы. Они обеспечивают последовательное искажение образа реальной ситуации с целью ослабления травмирующего эмоционального напряжения. При этом представление о среде искажается минимально, то есть находится в предельно возможном соответствии с реальностью. В результате нежелательная информация может игнорироваться (не восприниматься); будучи воспринятой — забываться, а в случае допуска в систему запоминания — интерпретироваться удобным для человека образом. Всего А. Фрейд описала пятнадцать защитных механизмов. Она же наиболее полно проработала вопрос о последовательности их созревания. По ее мнению, первые созревающие у ребенка способы защиты связаны с отрицательным опытом его спонтанного самовыражения. Невозможность свободно реагировать создает у младенца энергетическое напряжение, которое порождает беспокойство и дестабилизацию образа «Я». А. Фрейд наметила приблизительную хронологию формирования механизмов психологической защиты. Возраст до одного года — это предстация защиты. 1-2 года — опасности преодолеваются ребенком посредством отрицания, а также в виде тенденции к присоединению — проекции и имитации. Проекция и имитация связаны с выделением ребенком себя из окружающей среды, с приписыванием среде всего болезненного и с принятием в себя всего приятного. От 2 до 3 лет преобладает тенденция к отделению. Имеют место вытеснение (вначале — в форме подавления), замещение и интеллектуализация. Такие защитные механизмы, как регрессия, обращение против собственной личности и замещение, — не зависят от этапов развития «Я». Они являются модификацией активности побуждений и

функционируют с тех пор, как функционируют и сами побуждения, то есть с момента, когда начинается кон-

фликт между порывами «Оно» и каким-нибудь препятствием на пути их удовлетворения.

В связи с развитием речи и логического мышления, позднее, уже в младшем школьном возрасте, усиливается тенденция к присоединению и начинает развиваться компенсация как незрелая форма рационализации. Постепенно «Я» укрепляет свою власть над «Оно», и абстрактное логическое мышление становится основной характеристикой «Я». При этом все больше актуализируется сознание и усваиваются понятия запретного и разрешенного, обеспечивая забывание нежелательного опыта. Соответственно, формируется «хорошее» и «плохое» поведение. После 5 лет, вследствие формирования половой идентичности и потребности в самопринятии, появляется сублимация, которая неразрывно связана с усвоением нравственных ценностей.

В настоящее время большинство исследователей рассматривают психологические защитные механизмы в качестве процессов интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации. В этих процессах принимают участие все психические функции: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, эмоции. Но каждый раз основную часть работы по преодолению негативных переживаний берет на себя какая-то одна из них. Включаясь в психотравмирующей ситуации, защитные механизмы выступают в роли своеобразных барьеров на пути продвижения информации. В результате взаимодействия с ними тревожная для личности информация либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется. Тем самым формируется специфическое состояние сознания, позволяющее человеку сохранить гармоничность и уравновешенность структуры своей личности. Такое защитное внутреннее неосознаваемое изменение рассматривается как особая форма приспособления человека к среде. Таким, образом, в настоящее время защита рассматривается не только как средство против тревоги, но также как способ поддержания непротиворечивого, позитивного чувства собственного «Я» [Романова Е. С., Гребенников Л. Р., 1996; Грановская И. М., Никольская И. М., 1999].

По мере накопления экспериментальных данных стала выявляться определенная неоднозначность роли защиты. С чем связана эта неоднозначность? Первоначально защита проявляется в раннем детстве, когда формы общения и виды конфликтов со средой ограничены уровнем развития личности. Она предназначена для автоматического приспособления к среде за счет самопротекции. Однако во взрослом состоянии, при взаимодействии в расширенном социальном окружении, защиты только по типу автоматизмов бывает явно недостаточно. Поэтому, если она не усложняется и не корректируется, то при определенных условиях может привести к дизадаптации личности.

Исследования показали, что организация защиты и ее способность противостоять вредным воздействиям (то есть выполнять свои функции) у разных людей не одинакова. Одних защита не ограждает и от того, от чего надо было бы защитить, а других ограждает настолько прочно, что в

психику не просачивается даже значимая для личностного развития информация. В результате возникла необходимость различать нормальную, постоянно действующую

в нашей повседневной жизни защиту, выполняющую профилактические функции, и защиту патологическую — как неадекватную форму адаптации.

Среди современных исследователей нет единства мнений по вопросу о том, сколько всего существует психологических защитных механизмов. В монографии А. Фрейд «Психология "Я" и защитные механизмы» (1993) описано пятнадцать механизмов. В Словаре-справочнике по психиатрии, опубликованном Американской Психиатрической ассоциацией в 1975 г., — двадцать три. Обобщив список всего лишь двух классификаций, Л. И. Вассер-ман и соавт. (1998) в качестве примера приводят список из тридцати четырех механизмов психологической защиты.

Большой вклад в изучение психологической защиты и разработку методов ее тестирования внес Р. Плутчик (1980). Он считает, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций, а эмоции определяются как базисные средства адаптации. Р. Плутчик выделяет восемь базисных адаптивных реакций: 1) самосохранение; 2) разрушение; 3) воспроизводство; 4) реинтеграция; 5) присоединение; 6) отвержение; 7) исследование; 8) ориентация, которые, с его точки зрения, выступают как прототипы восьми базисных эмоций (страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвращение, ожидание, удивление). Кроме того, он обратил внимание на то, что защитные механизмы характеризуются противоположностью (биполярностью) в той мере, в какой полярны лежащие в их основе эмоции (страх — гнев, радость — печаль, принятие — отвращение, ожидание — удивление). Таким образом, восемь базисных механизмов он сводит к четырем парам: подавление — замещение, реактивное образование — компенсация, отрицание — проекция, интеллектуализация — регрессия. Поскольку защитные механизмы являются * «производными эмоций, то они, по аналогии с эмоциями, классифицируются на базовые (отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование) и вторичные (к их числу относятся все остальные).

Определив зависимость проявления тех или иных механизмов защиты от этапа возрастного развития личности, особенностей конкретных когнитивных процессов и гипотетическую шкалу примитивности-зрелости отдельных защитных механизмов, Р. Плутчик выстроил их последовательность, которая, в порядке возрастания зрелости, выглядит так. В числе первых возникают механизмы, связанные с перцептивными процессами. Именно процессы ощущения, восприятия и внимания несут ответственность за защиты, связанные с невидением, непониманием информации (перцептивные автоматизмы). К этой группе относятся отрицание и регрессия, а также их аналоги. Они выступают как наиболее примитивные и характеризуют «злоупотребляющую» ими личность как эмоционально и личностно менее зрелую. Затем возникают защиты, связанные с процессами памяти, а именно с забыванием информации (вытеснение и подавление). Самыми последними, по мере развития процессов мышления и воображения, формируются и наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой

информации (интеллектуализация).

Преобладание у человека какого-либо защитного механизма может привести к развитию ряда черт и акцентуаций личности. С другой стороны, люди с теми или иными индивидуально-психологическими свойствами склонны доверять конкретным защитам. Определенный механизм защиты как средство искажения реальности может характеризовать серьезные личностные нарушения. Р. Плутчик, Г. Келлерман (1979) предлагают специфическую сеть взаимосвязей между различными уровнями личности: эмоциями, защитой и диспозицией (наследственной предрасположенностью к психическим заболеваниям). Так, высоко критичная и подозрительная к окружающим параноидная личность, ощущая собственную неполноценность, защищается проекцией. Агрессивная личность, основной эмоцией которой является гнев, использует замещение и направляет агрессию на более безопасный объект. У внушаемой и некритичной истерической личности



Рис. 5. Структурная модель эмоций — механизмов защиты — преобладает отрицание. Пассивный личностный тип (робкий, зависимый, безынициативный, склонный к избеганию проблем и уходу в себя) защищается от страха — самой характерной для него эмоции — с помощью подавления и вытеснения (рис. 5).

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ДЕТЕЙ

Защитные автоматизмы

У ребенка каждый защитный механизм вначале формируется для овладения конкретными инстинктивными побуждениями и связан с определенной фазой индивидуального развития. Побудителем их формирования выступают возникающие в онтогенезе многообразные типы тревоги (страха), типичные для детей. Сюда относят реакции беспокойства на физический дискомфорт, страх разлуки и самостоятельности (одиночества, темноты, замкнутых пространств), страх смерти (нападения, заболевания, смерти родителей, сказочных персонажей, стихии и пр.), страх подчинения (быть наказанным, быть пристыженным, утратить расположение), страх изменения и другие. На каждом возрастном этапе — свои страхи, и каждый из них может быть как полезным для дальнейшего развития ребенка, так и вредным.

Подобно всем другим психическим процессам, защитные механизмы имеют свои объективные проявления — внешне наблюдаемые и регистрируемые признаки на уровне действий, эмоций или рассуждений человека. Для некоторых современных исследователей защитный механизм — это, в первую очередь, именно прочный защитный поведенческий рисунок: внешне наблюдаемые действия, эмоции и проявления мышления, которые функционируют как обходные маневры для избежания тревожащих сведений или как преобразователи того, что порождает чувство или ощущение тревоги. Однако для других авторов такие наблюдаемые и регистрируемые виды защитного поведения являются всего лишь внешними, иногда даже частными, проявлениями скрытого психического процесса, который как раз и выступает как истинный защитный механизм. Во втором случае идет разнесение понятий «защитная (поведенческая) реакция» и «защитный (интрапсихический) механизм». На базе такого разнесения выделяют основные формы адаптации человека к внешней среде:

- поиск человеком той среды, которая наиболее благоприятна для его функционирования;
- изменения, которые он совершает в среде для приведения ее в соответствие со своими потребностями;
- внутренние психические изменения человека, с помощью которых он приспосабливается к среде.

Эти три формы можно рассматривать как своеобразные этапы в формировании системы защитного приспособления ребенка [Никольская И. М., Грановская Р. М., 2000]. Для того, чтобы это положение стало обоснованным, необходимо более полно раскрыть содержание понятия «защитные автоматизмы».

Утверждая, что механизмы психологической защиты действуют автоматически, не согласуясь с сознанием, А. Фрейд относил их к особому классу не-

осознаваемых явлений, которые называют автоматизмами. Автоматизмы — это действия и акты, которые совершаются сами собой, независимо от сознательных желаний и намерений человека. Анализ автоматических процессов обнаруживает их двоякое происхождение. Некоторые из этих процессов никогда не осознавались, так как были врожденными или сформировались очень рано, часто в течение первого года жизни ребенка. Другие процессы прошли через сознание и только потом перестали осознаваться. Главным в этой связи является понимание того, что личность «реагирует», «не замечает», «забывает» или «оправдывает себя» в неприятной ситуации автоматически, то есть не отдавая себе в этом отчета.

Как средство адаптации и разрешения психологических конфликтов защитные автоматизмы развиваются в онтогенезе. Они ограждают ребенка от неудовольствия, исходящего изнутри (внутренние инстинктивные стимулы), и от неудовольствия, источники которого находятся во внешнем мире. Во время первой фазы развития, до 1 года, незрелый организм имеет минимальные средства защиты от негативных эмоций, связанных с неприятными и опасными стимулами. Это ряд врожденных двигательных реакций, к которым относят защитное отдергивание, зажмуривание, крик, плач, улыбку, сосание, движения туловища, конечностей, головы и т. д., а также их комплексы.

Проиллюстрируем это положение на примере таких привычных (стереотипных) действий детей раннего возраста, как сосание большого пальца и ритмические стереотипные движения телом и/или головой, которые представляют собой весьма распространенные явления в структуре обычного поведения младенца и отражают естественную фазу его психофизического развития. Ритм таких движений может быть синхронным с частотой сердечных сокращений, соответствовать электроэнцефалографическому ритму засыпания. В качестве нормальных адаптивно-компенсаторных защитных проявлений комфортного поведения эти действия обеспечивают младенцу успокоение, засыпание, стимуляцию базального эмоционального фона и психофизического тонуса. Чаще всего привычные раскачивания и сосание пальца формируются в грудном и раннем возрасте, хотя впервые могут возникнуть уже внутриутробно. Вместе с тем в случае болезненной фиксации, в более старшем возрасте, эти явления могут расцениваться как патологические привычные действия (ППД) и выступать как продуктивно-дизонтогенетические феномены регрессивного характера [Антропов Ю. Ф., Шевченко Ю. С., 2000].

На базе врожденных безусловных реакций путем усложнения форм поведения в процессе индивидуального научения усложняются и формы психического отражения. При этом последние можно рассматривать и как фактор, и как следствие предыдущих тенденций. В результате такого развития и научения начинают функционировать и более сложные защитные поведенческие реакции (отказ, оппозиция, имитация, компенсация), и первые защитные психологические механизмы (отрицание, проекция,

замещение).

Становление защитных автоматизмов большинство исследователей связывает с удовлетворением либо неудовлетворением базисных психологических

потребностей ребенка, самой ранней из которых является потребность в безопасности. Например, испытывая внутренний дискомфорт, младенец криком подзывает к себе мать. Тем самым он осуществляет определенные изменения окружающей среды и поиск объекта, необходимого для его защиты. Однако события могли развиваться и по другим сценариям. Матери могло не быть дома, и тогда, сколько бы ни кричал ребенок, никто бы к нему не подошел. Или она могла подойти к нему только после настойчивого и длительного крика. Тогда ребенок мог частично приспособиться к ситуации другими способами: заснуть, отключившись от неприятных ощущений (предстадия отрицания); начать сосать кулачок (предстадия замещения) или, при позднем появлении матери, кусать ее грудь, тем самым отреагируя внутренний дискомфорт (предстадия проекции). Можно видеть, что если добиться желаемого результата из внешнего мира с помощью крика (спонтанной экспрессивной реакции) по каким-то причинам ребенку не удастся, ребенок вынужден справляться с неприятными ощущениями путем изменения: своего функционального состояния (сон вместо бодрствования); объекта для удовлетворения своей потребности (собственный кулачок вместо материнской груди), эмоциональной реакции по отношению к матери (агрессия вместо отношений привязанности). По мнению Л. С. Выготского (1983), социальные условия, в которые должен вращаться ребенок, составляют ту область неприспособленности, из которой исходят творческие силы его развития. Препятствия, толкающие ребенка к развитию, коренятся в условиях социальной среды, в которую он должен войти. Существование препятствий есть не только главное условие достижения цели по их преодолению, но и непременное условие самого возникновения такой цели.

Таким образом, спецификой становления детской системы защиты является то, что первоначально она проявляется за счет и на уровне двигательных автоматизмов (поведенческих реакций) при участии элементарных психических функций. Эти постепенно усложняющиеся автоматические изменения поведения, возникающие в ответ на травмирующие воздействие, раздражитель, впечатление, обеспечивают приспособляемость ребенка к новой жизненной ситуации. Поведенческие реакции экспрессивны, доступны внешнему наблюдению и регистрации, поэтому не только позволяют осуществлять определенные изменения во внешней среде, но и привлекают к себе внимание окружающих взрослых. Позднее формируются защитные механизмы, в реализации которых принимают участие в первую очередь психические функции: от восприятия и эмоций до памяти и мышления. Такие защитные процессы позволяют ребенку адаптироваться к среде не за счет изменения внешнего мира, а за счет внутренних изменений — трансформации внутренней картины мира и образа самого себя.

Защитные поведенческие реакции

К типичным детским защитным реакциям (внешне наблюдаемым, регистрируемым бессознательным

поведенческим паттернам) относят: отказ (пас-

сивный протест), оппозицию (активный протест), имитацию, компенсацию и эмансипацию. Эта классификация, созданная на основе работ французских детских психиатров, широко используется в нашей стране [Сухарева Г. Е., 1955; Личко А. Е., 1985; Ковалев В. В., 1995; Исаев Д. Н., 1996].

1. *Отказ* — самая ранняя форма защитного поведения. В ее основе лежит невозможность удовлетворения базисных потребностей в безопасности и защищенности. Пассивный протест можно понимать как элемент более глобальной защитной поведенческой стратегии отдаления (отделения), сущность которой составляют психологические защитные механизмы изоляции и отрицания. Реакция пассивного протеста проявляется в отстранении от общения даже с близкими людьми, отказе от пищи, от игр, в уходах из дома. Такая реакция чаще всего возникает у ребенка, если его внезапно оторвали от матери, семьи, привычной группы сверстников и поместили в больницу, ясли, в чужую семью.

Достаточно часто пассивный протест обнаруживается в так называемом синдроме госпитализма. Его наиболее яркие черты — неподвижность, заторможенность. В этом случае ребенок старается, по возможности, уклониться от любых внешних воздействий, часами находится в одной и той же позе, не реагируя на окружающий мир. Типичной является поза лежа лицом к стене.

Реже реакция пассивного протеста развивается дома, когда в отношениях родителей ребенок не ощущает проявлений достаточной внимательности, заботы, заинтересованности. При этом ребенок, потребности которого в ласке, эмоциональных контактах постоянно не удовлетворяются, постепенно становится неконтактным (аутичным). У детей постарше пассивный протест обнаруживается в немотивированном отказе от выполнения требуемых действий или в уходе из дома, интерната, детского сада, школы. Нередко возникновение этой реакции определяется неприятием ребенком пренебрежительного, деспотического отношения родителей, издевательств, телесных наказаний, семейных конфликтов; предпочтения, оказываемого другим, непомерных требований, несправедливых замечаний. При сохранении травмирующей психику обстановки ухода становятся привычной реакцией и возникают по любому, даже незначительному, поводу. В редких случаях, в качестве реакции на тяжелую, непереносимую обстановку, дети совершают попытки самоубийства.

Частными случаями реакции пассивного протеста является мутизм (отсутствие речи) и нарушения соматовегетативных функций (рвота, недержание мочи, кала, насильственный кашель и пр.). В случае локального мутизма ребенок не разговаривает либо в определенном месте (семья, детсад, школа), либо с определенными людьми (мачеха, врач, учитель). При тотальном мутизме отсутствие речи наблюдается вне зависимости от ситуации или собеседника. Нарушения соматовегетативных функций, как правило, сочетаются с упрямством и отказом от общения с теми, на кого направлен протест. По мнению Ю. Ф. Антропова и Ю. С. Шевченко (2000), описанные пове-

денческие и соматовегетативные нарушения, как правило, маскируют проявление у детей депрессии.

2. *Оппозиция* — активный протест ребенка против норм и требований взрослых — наблюдается при утрате или снижении внимания со стороны близких. Еще 3. Фрейд отмечал, что когда младенец не может удовлетворить свою потребность в удовольствии за счет поглощения пищи, то становится требовательным и агрессивным (начинает кусать материнскую грудь или сосать замещающий ее объект, например, свой палец). Такие поведенческие корреляты рассматриваются как предстadium к формированию защитных механизмов проекции и замещения.

Развитию личности в максимальной степени способствует уверенность в том, что ничто не сможет нарушить отношений любви и привязанности. Когда эта уверенность подрывается — возникает оппозиция. Тогда поведение детей с позиции окружающих взрослых становится необъяснимым, хотя на самом деле оно является реакцией на недостаток тепла с их стороны и призывом вернуть любовь. Реакции этого типа характеризуются большим разнообразием и интенсивностью проявлений. К ним относят взрывные реакции со вспышками гнева, разрушительными действиями и агрессией, общее двигательное возбуждение с временным сужением сознания, злонамеренные поступки, прямо или косвенно причиняющие вред обидчику, а у маленьких детей — судороги.

Обычно оппозиция провоцируется обидой, неудовлетворением капризов, просьб и развивается остро и бурно. Ребенок плачет, кричит, падает на пол, бьется головой, стучит ногами, размахивает руками, стремится ударить, ущипнуть, царапается, отталкивает от себя взрослых или, наоборот, хватает и тянет за волосы, одежду, выкрикивает нечто нечленораздельное, требования, бранные слова. Дети постарше на высоте вспышки способны разрушать все, что попадет под руку, нападать на тех, кого они считают виновниками своих переживаний. Иногда реакция активного протеста развивается медленно и накапливающееся возбуждение разряжается отдельными враждебными поступками, повреждением или уничтожением вещей «обидчика», нанесением телесных повреждений или оскорблениями, наговорами, мучительством животных.

3. *Имитация* — это незрелая форма идентификации. Она отличается от идентификации тем, что является целостной. Незрелость обнаруживается в выраженном стремлении подражать определенному лицу, любимому герою, во всем. Поэтому нередко имитацию рассматривают как процесс эмоционального и иного самоотождествления человека с другим человеком, группой, образцом. У младенца, на врожденной основе, через присвоение поведения взрослого, очень быстро вырабатываются мимика, улыбки, жесты, восклицания (па-

ралингвистическая языковая система). Уже в первые недели ребенок способен подражать некоторым мимическим действиям, которые он видит. Подкрепляя проявления младенческой мимики эмоционально, взрослые ждут от ребенка соответствующих ответных реакций, а некоторые из этих реакций выработывают специально.

В отличие от ребенка, у взрослого подражание избирательно. Он выделяет у другого только понравившуюся черту и способен идентифицировать-

ся отдельно с этим качеством, не распространяя свою положительную реакцию на все остальные качества этого человека. Соответственно и эмоциональное отношение к предмету подражания у взрослого сдержаннее, чем у ребенка. Повышенная эмоциональность и глобальность восприятия способствуют созданию у ребенка (с помощью имитации) кумиров и созреванию идеалов. В этом — важная роль имитации в развитии личности.

Для дошкольников и младших школьников характерно или глобальное приятие кого-либо (положительная имитация), или его глобальное отрицание (отрицательная имитация). Чаще всего они имитируют поведение родителей, старших членов семьи, взрослых или подростков из ближайшего окружения, воспитателей и учителей. Для каждого периода есть свои значимые фигуры. В качестве модели ребенок выбирает того, кто, как ему кажется, больше преуспел в удовлетворении своих потребностей, чем он. При этом пример для подражания ребенок или подросток обычно выбирает не сам, он диктуется ему извне социальной средой. В. М. Бехтерев писал: «Ребенок всему подражает, а потому пример в этом возрасте значит все: окружите детей хорошими примерами, и он переймет их и будет хорошим ребенком, окружите его дурными примерами, и он будет дурным ребенком».

Для того чтобы защита с помощью имитации была эффективной, она должна существенно снижать внутреннее напряжение. Поэтому дети, отвергнутые родителями, склонны во всем имитировать их поведение в надежде вернуть их любовь, а подростки, стремящиеся стать членами подростковой группы, — во всем имитировать групповое поведение. Как подчеркивает Д. Н. Исаев, такая ситуация возникает, например, когда ребенок подражает более старшим детям, мастурбируя (онанируя) или участвуя в развратных действиях. Если маленький ребенок подражает во всем родителям, потому что они представляются ему всемогущими, то в дальнейшем, в подростковом возрасте, на фоне реакции группирования со сверстниками такое безграничное принятие может превратить детей в фанатов (болеющих за определенную футбольную команду, следующих по пятам за любимой рок-группой, марширующих в повязках с фашистской свастикой).

4. *Компенсация* — это реакция, с помощью которой ребенок стремится объяснить себе и восполнить слабость и неудачливость в одной области успехами в другой. Можно считать, что компенсация — это отвлечение от основной проблемы с помощью переключения на другие успехи. Например, плохой ученик утешает себя тем, что он «зато» побеждает в драках, а ребенок, которого в семье не любят, — тем, что он «зато» хорошо себя ведет. В дальнейшем такое нарушение логики — «зато» — типично для рационализации.

Все, что нарушает безопасность ребенка в отношениях с родителями, порождает тревогу. У тревожного, не чувствующего себя в безопасности ребенка неизбежно развиваются разнообразные компенсаторные стратегии, чтобы совладать с чувством изоляции и беспомощности. Это может быть враждебность, подкуп и угрозы, поиск власти над другими, сверхпопущение, жалость к себе, обращение

агрессии вовнутрь, самоуничужение, сильные соревновательные тенденции. Компенсация может носить и иной характер. В определен-

ный момент своего развития «Я» получает способность преодолевать неудовольствие и уходить от него с помощью фантазии, что также может существенно снизить внутреннее напряжение. При этом ребенок может более или менее постоянно фиксироваться на любой из этих стратегий, и тогда конкретная стратегия может приобрести характер потребности.

Люди, страдавшие в детстве либо реальными физическими недостатками, либо особенностями чисто психологического свойства, которые они воспринимали как недостатки (маленький или слишком большой рост), прилагают удвоенные усилия, чтобы компенсировать этот дефект развитием тех или иных черт характера, способностей и умений, и это им не только удается, но нередко приводит к выдающемуся развитию других способностей [Adler A., 1927]. Примером такой компенсации может служить жизнь Альфреда Адлера. Он на собственном опыте познал, что такое органический дефект, так как из-за рахита не ходил до 4 лет. Едва начав ходить, заболел тяжелой пневмонией. Все еще нетвердо стоя на ногах, несколько раз попадал в уличные катастрофы. И тем не менее, вместе того чтобы замкнуться в своем болезненном мире, он решил стать врачом. И хотя ему очень хотелось заняться спортом с другими ребятами, он проводил время за чтением классиков.

Как уже отмечалось, защита по типу компенсации осуществляется не по месту недостатка или нарушения, а в другой, далекой сфере. Однако возможна также защита по типу гиперкомпенсации. Тогда компенсаторный процесс приближен к месту дефицита и ребенок старается утвердиться именно в той области, где он особенно слаб [Личко А. Е., 1985].

5. *Эмансипация* — это борьба детей за самоутверждение и самостоятельность. В общем случае — это высвобождение из-под контроля и покровительства взрослых. Эмансипация считается преимущественно подростковой поведенческой реакцией, однако в последние годы, в связи с большими требованиями, предъявляемыми ребенку со стороны взрослых и общества, она проявляется все раньше. Когда родители или воспитатели предъявляют ребенку необоснованные претензии, чрезмерные требования, которые не соответствуют его возрасту или возможностям достигнутого им уровня развития, когда «все нельзя», вероятность формирования реакции эмансипации увеличивается [Эйдемиллер Э. Г., 1996]. С ее помощью ребенок отрабатывает перенесение на себя способов поведения и черт характера взрослых, перенимая их права и возможности. Особенно это характерно для детей, которым приходится часто ощущать на себе агрессивные действия родителей. Они склонны к интенсивному использованию переноса и к восприятию окружающего мира как источника постоянной угрозы.

Психологические защитные механизмы у детей

Помимо защитных реакций, выступающих, в первую очередь, на поведенческом уровне, у ребенка постепенно

обнаруживаются психологические защитные механизмы, типичные для взрослых.

1. *Отрицание* — это стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися представлениями о мире и себе. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Это барьер, расположенный прямо на входе в восприятие, поэтому нежелательная информация необратимо теряется и впоследствии не может быть восстановлена.

В качестве прототипа отрицания нередко рассматривают сон как выключение из потока внешних событий (не сновидение). Возникая одним из первых в онтогенезе, отрицание в виде сна предохраняет младенца от перевозбуждения со стороны внешнего мира. К этому более склонны чувствительные малыши. Прimitивные формы отрицания: не видение, не слышание — могут реализовываться либо через отвлечение внимания, либо через механизм отрицательных галлюцинаций (такого нарушения зрительного восприятия, когда человек не видит некоторых предметов, находящихся в поле зрения, при нормальном восприятии других). Это один из главных механизмов преодоления страха, с помощью которого опасность как бы отодвигается и прекращает свое существование. Способность детей отключать произвольное внимание во время бодрствования — следующий (после засыпания) шаг в развитии отрицания. В этом случае ребенок становится невнимательным к тем сферам жизни и граням событий, которые чреваты неприятностями. Невозможность избежать неприятного события может компенсироваться отрицанием не его самого, а его тревожащего смысла. Эта форма отрицания возникает в возрасте двух лет, когда активно формируется речь. В этом смысле лживость маленьких детей нередко имеет чисто защитную функцию. Стимул для запуска отрицания может быть не только внешним, но и внутренним, когда человек старается не думать, отогнать мысли о том, что неприятно.

Проиллюстрируем действие отрицания следующим примером. Ученик 1-го класса Ваня, 8 лет, нарисовал рисунок к стихотворению «Я болею, я лежу», которое детям прочитала психолог. В стихотворении шла речь о заболевшем мальчике и о котенке, который пришел его «пожалеть». На рисунке Вани больной мальчик лежал на диване, свесив руку. На спинке дивана сидел кот. Однако присутствовало и еще одно действующее лицо, которого вовсе не было в стихотворении — доктор. Доктор сидел на стуле возле дивана и держал в руках огромный шприц с иглой (рис. 6).

Приводим диалог мальчика с психологом по этому рисунку.

Ваня: Мальчик заболел. Ему плохо, потому что нельзя выйти погулять, и в школу он не может.

Психолог (показывая на доктора): А это кто?

Ваня: Доктор, чтобы мальчик скорее вылечился.

Психолог: Как мальчик относится к этому доктору, что он думает и чувствует?

Ваня: Мальчик его не боится.

Психолог: А что этот доктор будет делать?

Ваня: Доктор будет делать укол.

Психолог: Так что же, мальчик не боится укола?

Ваня: Мальчик не будет видеть этого, он спит. Он спит и не проснется.

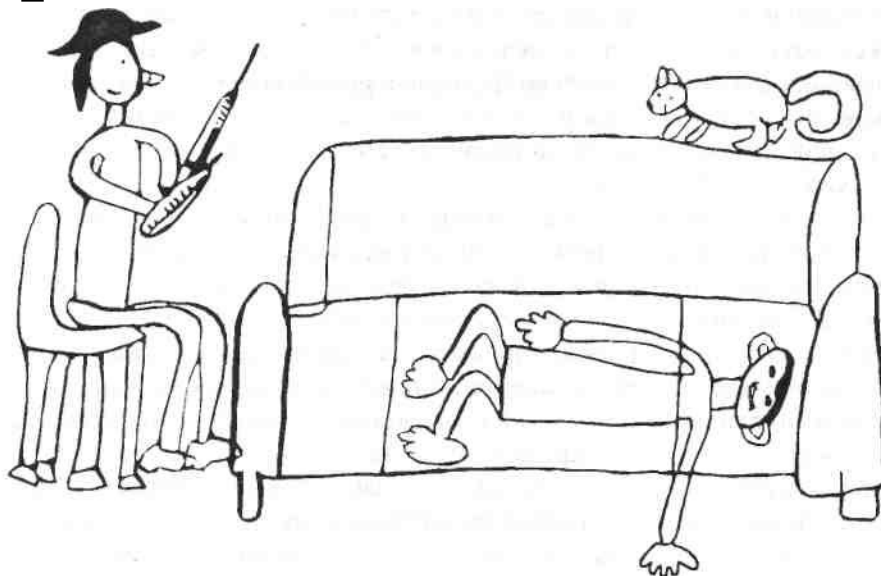


Рис. 6. Рисунок Вани к стихотворению «Я болею, я лежу».

Из рассказа видно, что мальчик заболел, он плохо себя чувствует и теперь ему нельзя гулять. Однако основное переживание первоклассника связано не с этими очевидными и без труда предъявляемыми фактами, а с наличием вытесненной ранее, но потенциально тревожной информации о том, что доктор может сделать укол. В стихотворении ничего не говорится про доктора и про уколы. Однако тот на рисунке появляется с важной функцией «чтобы мальчик вылечился», и это, конечно, не может быть простой случайностью. Ваня переносит (проецирует) подсознательное чувство страха на мальчика с рисунка и в то же время старается этого мальчика от опасности защитить. С помощью сна (отрицания) Ваня отгораживает мальчика от неприятных сведений («мальчик не будет видеть этого, он спит») и полностью исключает всякую возможность, что они будут когда-либо восприняты — «он спит и не проснется». Таким образом, мы видим, что у ребенка существует неосознаваемый страх уколов и врачей, с которыми эти уколы связаны, а также то, как действие отрицания, вытеснения и проекции позволяет ему защититься от этих неприятных переживаний.

Отрицание может позволить превентивно (с опережением) отгородиться от травмирующих событий. Так действует, например, страх перед неудачей, когда человек стремится не оказаться в ситуации, в которой он может потерпеть поражение. У многих детей это проявляется в избегании соревнований или в отказе от занятий, в которых ребенок не силен, особенно по сравнению с другими детьми. Обобщенная оценка опасности информации производится при ее предварительном целостном восприятии и грубой эмоциональной оценке как «назревания чего-то нежелательного». Подобная оценка приводит к такой перенастройке внимания, когда детальная информация об этом опасном событии полностью исключается из последующей переработки.

Отрицание (избегание) может возникнуть, как естественный способ удалиться от стресса (наказания) и его источника (родителей). Дети, чье поведение удалось изменить сильными физическими наказаниями, с большой долей вероятности будут склонны к бессознательному отрицанию тех норм, которые им пытались привить таким образом.

2. *Подавление* — это блокирование неприятной информации либо при ее переводе из восприятия в память, либо при выводе из памяти в сознание. Тогда страх блокируется путем забывания реального стимула и обстоятельств, связанных с ним по ассоциации. Особенность подавления состоит в том, что забывается содержание нежелательной информации, а ее эмоциональные, двигательные, вегетативные и психосоматические проявления могут сохраняться, проявляясь в навязчивых движениях и состояниях, ошибках, описках, опорожнениях. Эти симптомы в символической форме отражают связь между реальным поведением и подавляемой информацией.

Обнаружено, что для закрепления следов в долговременной памяти они должны быть особым образом эмоционально окрашены — маркированы. Соответствующая эмоциональная окраска определяет в дальнейшем доступность следов произвольному воспоминанию. Поэтому способность вспоминать зависит от того, приятными или неприятными являются следы нашего прошлого опыта. Чтобы что-то вспомнить, надо вернуться в то состояние, в котором человек получил информацию. Если тогда он испытывал дискомфорт, то, чтобы вспомнить об этом, должен снова пережить это состояние. Поскольку ему не хочется вновь чувствовать себя плохо, то он вряд ли вспомнит.

Подсознательный механизм подавления тесно связан с копинг-стратегией «старюсь забыть». Детей о значимых для них вещах часто вынуждают «забывать» взрослые. Существуют предметы, проблемы, события, о которых детям не только нельзя говорить, но и думать непозволительно (табу). Если человек усилием воли старается нечто подавить, забыть о чем-то пережитом или мысленно отталкивает это от себя, то осуществляется диссоциация следов его памяти: их разделение на разрешенные к произвольному воспоминанию и не разрешенные. Поэтому подавление обнаруживается в разрывном характере воспоминаний — из общей картины прошлых событий что-то оказывается запрещенным к воспроизведению. Причем, чаще всего подавляется переживание страха, собственной слабости, сексуальных побуждений, агрессивных намерений против родителей или других взрослых людей.

3. *Вытеснение* как форма переживания, отсутствующего в сознании, впервые описана З. Фрейдом. В отличие от подавления, оно связано не с исключением из сознания информации о случившемся в целом, а

только с забыва
нием истинного, но неприемлемого, мотива поступка. Таким
образом, забы
вается не само событие, а только его причина, первооснова.
Забыв истинный
мотив, человек заменяет его на ложный, скрывая настоящий
и от себя, и от
окружающих. Вытеснение считается самым эффективным
защитным меха
низмом. Оно способно справиться с самыми мощными
инстинктивными им
пульсами, нормальными с точки зрения развития, но
неосуществимыми и

пугающими, например, с желанием уничтожить одного из родителей. Однако этот механизм требует постоянного расхода энергии, и эти затраты могут вызывать торможение других видов жизненной активности.

Для детей типично вытеснение страха смерти. В этом случае у ребенка сохраняется осознание того, что он боится, что страх — есть. В то же время настоящая причина страха маскируется. Например, вместо страха смерти появляется страх «медведя», который может «напасть и голову откусить».

Проиллюстрируем это положение с помощью рассказа ученика 5-го класса Ромы по рисунку «Любимый фильм», который он составил в диалоге с психологом.

Рома: Мой любимый фильм — «Парк Юрского периода». Много огня, постоянно льется кровь. Вообще, я очень люблю боевики и очень хочу узнать, избавятся люди от динозавров или нет.

Психолог: А зачем тебе это надо узнать?

Рома: Если в ближайшие несколько недель люди не избавятся от динозавров, разбежавшихся из парка Юрского периода, то погибнет человечество, и на Земле будут шествовать динозавры.

Психолог: Они что, действительно разбежались?

Рома: Да.

Психолог: Где?

Рома: В Америке.

Психолог: Это на самом деле?

Рома: В мультике — да.

Психолог: Тебе про динозавров снятся сны?

Рома: Да. Бывает, что я сижу в кресле, смотрю телевизор, телевизор падает на пол, разбивается в щепки. Прячу щепки в одеяло, чтобы мама не увидела. Ложусь спать, но не сплю. Открывается дверь, появляется тень. Встаю, поднимаю одеяло — щепок нет, и вся квартира разгромлена. Динозавр идет на меня. Прыгаю в окно, просыпаюсь.

Психолог: А когда такие сны снятся?

Рома: Когда все спокойно, тихо, я один.

Психолог: А что ты чувствуешь, когда видишь динозавра?

Рома: Мне страшно. Сначала думаю, что он хороший, хочу подойти. Но он открывает рот и хочет мою голову откусить.

Психолог: Он что, голодный?

Рома: Наверно, есть хочет, голодный. Папа умер год назад — я кинул ему в рот папин магнитофон.

Психолог: Ты часто вспоминаешь о папе?

Рома: Нет. Но когда приходит динозавр — я нахожу затерянные вещи, которые были у папы.

Психолог: А почему именно в этот момент?

Рома: Может быть, потому что боюсь, знаю, что сейчас умру.

Психолог: И ты можешь умереть, а не только папа?

Рома: Да.

Психолог: А когда страх приходит?

Рома: Когда сразу встаю, смотрю — не упало ли что.

Психолог: Тебе сейчас неприятно?

Рома: Нет. Хочется про папу и динозавров еще рассказывать.

Как мы уже говорили, подсознательный барьер вытеснения связан с активным выключением из сознания истинного, не приемлемого мотива. Ребенок перенес смерть отца и сейчас боится смерти. Однако, признавая наличие страха, он активно вытесняет его истинный источник — смерть, заменяя на ложный — динозавров. По мнению З. Фрейда, причиной вытеснения является стремление избежать неудовольствия, вызванного данным воспоминанием. Когда психолог задает вопрос, что мальчик чувствует, когда видит динозавра, он получает следующий ответ: «Мне страшно. Сначала думаю, что он хороший, хочу подойти. Но он открывает рот и хочет мою голову откусить». Ребенку хочется вспоминать о папе — папа хороший. А потом вдруг приходит осознание, что он уже мертв, и пугающая мысль, что ты тоже можешь умереть. Это — слишком страшный момент в воспоминании о папе, особенно если ребенок находится один.

Вытеснение тягостных сведений, связанных со страхом смерти, считается типичным механизмом. При этом надо иметь в виду, что событие, ранее вытесненное и затем вновь введенное в сознание, не теряет своего эмоционального заряда и действует на сознание с прошлой силой. В то же время, изменение отношения к вытесненным воспоминаниям возможно только в сознании, то есть в условиях протекания доступа к пугающей информации. Разрядка напряжения наступает в тот момент, когда сознательный мыслительный процесс проникает до места, где хранится нечто вытесненное и тем самым преодолевает его сопротивление. Разговор с психологом о папе и динозаврах принес ребенку некоторое облегчение, так как он поделился своим страхом с другим человеком и его выслушали. Возникло понимание того, что «хочется про динозавров и папу рассказывать». Когда кому-то расскажешь, — это не так страшно, как хранить в себе.

События, вытесненные в бессознательное, сохраняют эмоциональный энергетический заряд и постоянно ищут возможности пробиться в сознание. Это субъективно ощущается как переживание беспокойства, тревоги или беспричинного страха. Такое повышение общей эмоциональности побуждает человека формировать особую аффективную черно-белую логику, предпочитающую крайние варианты в оценке действительности. Однако есть шанс частично вернуть вытесненное в сознание. Это может произойти в том случае, если факт не отрицается, а его эмоциональное наполнение по-прежнему остается под запретом. Таким образом, частичные права гражданства в сознании получает только образное содержание события.

Вытеснение может осуществляться частично. В этом случае сохраняется отношение человека к истинному мотиву как причине переживания. Оно существует в сознании в замаскированном виде как чувство немотивированной тревоги, сопровождающейся иногда соматическими явлениями. Повышенная тревожность, возникающая в результате неполного вытеснения, таким образом, имеет функциональный смысл, поскольку может заставить человека либо по-новому попытаться воспринять и оценить травмирующую ситуацию, либо подключить другие защитные механизмы. Однако обычно следствием вытеснения является невроз.

4. *Проекция* — бессознательный перенос собственных неприемлемых чувств, желаний и стремлений на другое лицо. В его основе лежит неосозна-

ваемое отвержение своих переживаний, сомнений, установок и приписывание их другим людям с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», на окружающий мир. Субъективно проекция переживается как отношение, направленное на ребенка от кого-то другого, тогда как дело обстоит наоборот. Такая защита может быть устойчивой, вести к изменению характера и сохраняться на протяжении всей жизни.

Впервые термин «проекция» ввел З. Фрейд, понимая ее как неявное уподобление окружающих людей себе, своему внутреннему миру. По мнению А. Фрейда, использование механизма проекции как способа отрицания собственных ошибок и возложения ответственности за них на какую-то внешнюю силу естественно для маленьких детей в ранний период развития. Понимание ее существа позволяет уяснить, почему приписывание одним человеком неблагоприятных поступков или свойств другому нередко оборачивается саморазоблачением.

В качестве примера приведем рассказ на тему «Если бы у меня была волшебная палочка, я бы превратилась в...» ученицы 3-го класса Юли.

Юля: Я бы превратилась в кошку Юлию. Жила бы в подполе с кошками обыкновенными.

Психолог: Зачем тебе превращаться именно в эту кошку?

Юля: Потому что эта кошка мне нравится.

Психолог: Чем нравится?

Юля: Потому что она очень красивая, и ласковая, и очень жадная.

Психолог: Почему именно в жадную кошку ты бы превратилась?

Юля: Чтобы у меня все было хорошее, и не тронута была вся моя еда. Я бы была богатой. Чтобы все мне поклонялись. Чтобы я была **королевой кошек**. Чтобы я жила не в подполе, а в замке. Потому что в подполе плохо кормят.

Психолог: Кем ты будешь работать, когда вырастешь?

Юля: Я буду представителем фирмы.

Проекция осуществляется под влиянием доминирующих потребностей, смыслов и ценностей человека. В рассматриваемом нами примере ребенок первоначально заявляет, что хочет превратиться в кошку и «жить в подполе с кошками обыкновенными». Таким образом Юля демонстрирует социально одобряемый вариант своих отношений с окружающими, основанный на принципе равенства детей в классе. Однако в ходе диалога, обсуждая не свои, человеческие, а чужие, «кошачьи» качества, девочка обнаруживает истинный круг своих ценностей, несомненно, вынесенный ею из семьи — «быть богатой», «быть королевой кошек, чтобы все поклонялись», «быть жадной», «чтоб не тронута была вся еда». В этом проявляется желание ребенка быть в центре внимания, стремление к независимости и лидерству. Другие дети такие ценности, естественно, могут и не принять. Обеспечить безопасность, не уронить себя в глазах окружающих девочке помогает вторжение подсознательной защиты, проецируя социально неприемлемые для личности потребности и чувства на внешний объект — кошку Юлию.

Следы проекции обнаруживаются в тот момент, когда, столкнувшись с собственным неблагоприятным поступком или нежелательным качеством, человек частично урезает информацию об этом, не сознавая, что это — его собствен-

ный поступок, его личное качество. Пропуская в сознание информацию о существовании неблагоприятного факта как такового, он меняет его принадлежность — относит не к себе, а к другому лицу. Это позволяет ему не уронить себя в глазах окружающих. Таким образом, при реализации проекции личность сдвигает границы своего «Я», осознание которых позволяет ей переживать свою нетождественность с окружающим миром. Границы «Я» сжимаются, удерживая внутри себя только положительное. Тем самым создаются условия для отвержения неприемлемых аспектов образа «Я». Это позволяет личности относиться к внутренним проблемам так, как если бы они происходили снаружи, и изживать неудовольствие так, как будто оно пришло извне. А если «враг» снаружи, а не внутри, то к нему можно применить более радикальные и эффективные способы наказания: стыдить, ругать и высмеивать.

Проекция нередко проявляется у детей с пониженной самооценкой. Человек с высокой самооценкой уверен в себе и не нуждается в непрерывном самоутверждении. При низкой самооценке, напротив, человек хронически недоволен собой вследствие рассогласования между желаемым и реальным образами «Я». Тогда возникает потребность искать и находить себе недруга: ведь сладко сознавать, что плохое — там, во внешнем, зримом объекте. Поэтому низкая самооценка, неуверенность в себе — нередко то ключевое звено, которое повышает вероятность возникновения проекции.

Существует и другой вариант проекции, позволяющий формировать дружеские привязанности и укреплять отношения с другими людьми, так называемое альтруистическое подчинение. В этом случае кажется, что человек не стремится к достижению личных целей, а растрчивает свою энергию на других, как бы живет их жизнью. Такой способ поведения позволяет не только косвенно реализовать собственные скрытые и запретные желания, но и высвободить заторможенную активность и агрессию.

Когда в структуре защиты доминирует проекция, в характере могут усиливаться: гордость, самолюбие, злопамятность, обидчивость, ревность, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих.

5. *Идентификация* — это неосознаваемое отождествление себя с другим человеком, перенос на себя чувств и качеств желаемых, но недоступных. За счет этого происходит возвышение себя до другого путем расширения границ собственного «Я». Человек, как бы включив другого в свое «Я», заимствует его мысли, чувства и действия. Это позволяет преодолеть чувство собственной неполноценности и тревоги, изменить свое «Я» таким образом, чтобы оно было лучше приспособлено к социуму.

Считается, что благодаря достаточно теплым отношениям с матерью ребенок когда-то смог уверовать в безопасное окружение. Совместное существование ребенка с матерью в прошлом формирует в дальнейшем матрицу, на которой и осуществляется перенос качеств с другого на себя. Мать исполняет или отвергает желания ребенка и становится не только первым объектом его любви, но и первым «законодателем». Индивидуальные пристрастия и

антипатии матери оказывают огромное влияние на развитие ребенка. Бы-

стрее всего развивается то, что нравится матери и что ею оживленнее всего приветствуется. Напротив, процесс развития замедляется там, где она остается равнодушной или не показывает свое одобрение. Родители — это строители и охранители мира, который благодаря их усилиям находится в состоянии порядка и обеспечивает ребенку защиту. Поэтому ребенок испытывает к родителям «изначальное доверие», без которого не может развиваться.

Ученик 2-го класса Андрей составил такой рассказ по рисунку «Мне 25 лет, я взрослый и работаю на своей работе»: «Мне 25 лет!!! Я в подвале работаю водопроводчиком. Мой ребенок в подвале смотрит, как я работаю. Сын, Андрей. Ему 2 года. Моя жена на работе. Ее зовут Аня. Я с ней познакомился в магазине. Она там покупала. А я вошел в магазин».

Психолог: А кем работает твоя мама?

Андрей: В аптеке — полы моет.

Психолог: А папа?

Андрей: Водопроводчиком.

На рисунке мальчика был изображен подвал (рис. 7). В подвале, на фоне множества изогнутых труб с кранами, стоит водопроводчик. В углу, на каменном полу, на небольшом возвышении лежит его ребенок. Вообразив себя на месте модели, папы-водопроводчика, расширив таким образом границы своего «Я» и поместив свое «Я» теперь уже в это общее пространство, ребенок может испытать состояние единения, соучастия, симпатии, почувствовать своего отца через себя и не только понять его существенно глубже, но и избавиться от чувства отдаленности и порожденной этим чувством тревоги. В результате идентификации осуществляется воспроизведение поведения, мыслей и чувств другого лица через переживание, в котором познающий и познаваемое становятся единым.

Для идентификации нужна определенная степень сходства с ее объектом. Сходство усиливает чувство симпатии, близости, сочувствия и дает старт процессам отождествления. Вместе с тем, подчеркнуто инфантильная доверчивость ко всем людям характеризует ребенка с недостаточно сформированной концепцией «Я». В его самосознании сближены «Я» и «Мы», отсутствует или слабо выражено разделение «Я» и «не-Я», что приводит к зависимости от другого человека и часто выглядит как внушаемость.

Идентификация проявляется в детских ролевых играх. С ее помощью дети усваивают образцы поведения значимых для них людей, то есть активно социализируются. Они становятся способны не только подчиняться моральным требованиям своего социального окружения, но и принимать в них участие, чувствовать себя их представителем. Идентификация опосредует принятие женской и мужской роли, позиции взрослого, то есть участвует в формировании «сверх-Я». Включая в свой внутренний мир нормы, ценности и установки любимых и уважаемых им людей, ребенок использует их в дальнейшем как свои собственные. Из этих заимствований он сформирует свой идеал — внутреннее представление о том, каким он хотел бы стать. Однако эта внутренняя инстанция сознания еще очень слаба. Еще долгие годы она нуждается в поддержке и опоре авторитетного лица и может легко разрушиться из-за

разочарования в нем.

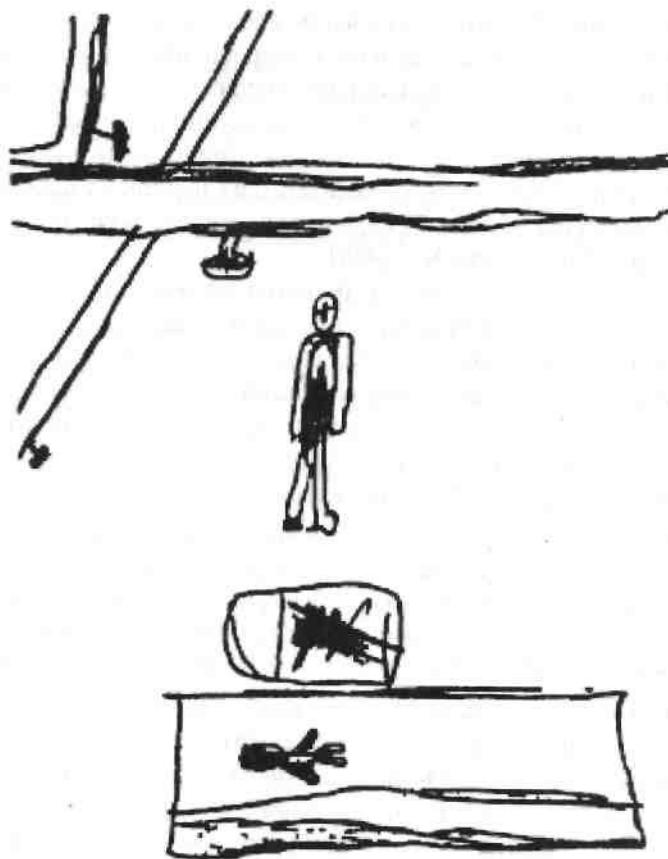


Рис. 7. Рисунок Андрея «Мне 25 лет, я взрослый и работаю на своей работе».

Обычные виды идентификации являются фактором, первоначально облегчающим налаживание отношений, они рассматриваются как необходимые предварительные условия для последующего вступления ребенка в социальное сообщество взрослых. А. Бандура и Р. Уолтере установили, что в процессе усвоения ребенком нового социального опыта особенно эффективна процедура зрительного изучения модели. Дети приобретают новое поведение благодаря подражанию этой модели, что включает процессы наблюдения, имитации и идентификации. При этом социальное научение осуществляется и при отсутствии подкрепления, и при наличии косвенного подкрепления только одной модели поведения.

Способность восхищаться и любить тех, кто лучше нас, создавать идеалы, предрасполагает к идентификации. За счет нее у ребенка формируется чувство собственного достоинства и повышается самоуважение, так как он чувствует себя сопричастным к чему-то, что выше, лучше его. Такая сопричастность помогает преодолеть индивидуальную слабость, беззащитность, ощущение бесцельности жизни. Идентификация с героем помогает человеку встать

на его точку зрения, принять его способы восприятия окружающего мира и разделить его представления о приемах разрешения конфликтов. Она дает возможность не столько понять, сколько почувствовать то, что чувствует герой, и, таким образом, научиться понимать и интерпретировать свои сходные состояния. Отметим, что тревожный рост.суицидов среди современных подростков некоторые специалисты связывают с их неудовлетворенностью героями, которые могли бы помочь им справиться со сложными требованиями «туманной юности» [McWilliams N., 1998].

Одной из частых форм у детей является идентификация с агрессором. Нередко это является следствием ранее перенесенного травмирующего опыта. Воплощая агрессора, принимая его атрибуты или имитируя его агрессию, ребенок преобразуется из того, кому угрожают, в того, кто угрожает. Так имитация поведения отрицательных персонажей, отношение к которым вызывает беспокойство, позволяет снизить остроту переживаний и даже превратить тревогу в приятное чувство безопасности.

А. Фрейд приводит такой пример. Маленькая девочка боялась проходить через темный зал из-за привидений. Тогда она сама, с помощью жестов, стала изображать привидение и пришла к выводу, что если ты сам — привидение, то можно не бояться идти. Такая физическая имитация антагониста в игре — один из самых распространенных способов коррекции детских страхов.

Проекция и идентификация имеют свои ограничения. Граница «Я», помогающая личности ощутить свою нетождественность с остальным миром, может смещаться и приводить либо к отвержению того, что принадлежит ей самой, либо к принятию того, что принадлежит другому человеку. Однако как исключительная центрированность человека на себе, так и полное уподобление другому, отождествление с его ценностями, означает прекращение развития собственной индивидуальности. Только уравновешенность этих взаимодополняющих механизмов защиты способствует гармонии внутреннего мира.

б. *Замещение* — это перенос реакции с недоступного на доступный объект или замена неприемлемого действия — приемлемым. За счет этого происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью. Этот вид защиты тесно связан с развитием детских игр и ролью игрушек в нормализации психического равновесия ребенка. Играя с куклой, ребенок может «дать» ей возможность делать и говорить все, что ему самому запрещено. Как замещение такая смещенная агрессия (то есть замена мишени, по выражению А. Фрейда) может сформироваться в случае, если физическое наказание используется с целью пресечь агрессию ребенка по отношению к другим детям или животным (например, отец бьет сына, требуя от него, чтобы он не смел обижать маленьких). Даже единичных случаев такого воспитания достаточно, чтобы ребенок усвоил (не обязательно на осознанном уровне), что агрессия в отношении окружающих допустима, а жертву нужно выбирать меньше и слабее себя.

Вместе с тем, замещение может выступать не только как

смещенная агрессия, но и как возможность облегчить груз своих эмоций и проработать свои

чувства. В этом смысле понятно, почему ребенку так важно поговорить о собственных проблемах. Для него рассказ является простейшей формой замещения, ведь рассказать — значит что-то сделать.

Замещение может осуществляться разными способами. Первый способ — замещение одного действия другим. Мальчик не может нарисовать крейсер, и от злости рвет рисунок. Второй способ — замещение действия словом. Девочка боится ударить мальчика и, отойдя подальше, начинает его обзывать. Третий способ — это замена мишени, когда человек направляет свою реакцию на другого человека или предмет. Одной из форм замещения этого типа считают замещающую любовь. Одиноким ребенок, с которым никто из сверстников не хочет дружить, дружит со своей морской свинкой или с воображаемым мальчиком, персонажем любимой книжки.

Замещение может разворачиваться также путем перевода действий в иной план — из реального мира в мир утешительных фантазий. Ребенок погружается в фантазии, где можно достичь всего, чего он пока еще не может добиться в жизни, то есть обладать всемогущим контролем. По Ш. Ференци, на инфантильной стадии первичного всемогущества фантазия обладания контролем над миром нормальна. Однако по мере взросления она естественным образом должна трансформироваться в идею вторичности, когда всемогущим воспринимается тот, кто заботится о ребенке.

Достаточно характерен также вариант замещения по типу регрессии — перевода поведения в ранние, незрелые, детские формы. Социальное и эмоциональное развитие никогда не идут строго прямым путем. В процессе роста личности наблюдаются колебания, которые с возрастом становятся менее драматичными, но никогда полностью не проходят. В конце второго года жизни ребенок начинает ходить и тем самым провозглашает свою независимость от матери — и тут же возвращается обратно и прячется «под ее юбкой». Это и есть регрессия — возвращение к знакомому способу действия после достижения нового уровня компетентности.

В этом случае можно наблюдать эгоистическое и безответственное поведение, когда допустимы и капризы, и истерики. Проявляющиеся детские формы демонстративны и призваны замаскировать, отодвинуть поведение, которое человек в данный момент не хочет принимать и осуществлять. Известный психолог П. Жане обратил внимание на то, что человек откатывается к ранним, низшим формам поведения, когда не выдерживает напряжения, которого от него требуют высшие, взрослые формы поведения. Так, стремление к успеху и самоутверждению, не уравновешенное физическими или психологическими способностями, нередко приводит человека к уходу в болезнь из-за невозможности осуществить желаемое.

Развиваясь в раннем детстве, регрессия сдерживает чувство неуверенности в себе и страх неудачи, связанные с проявлением инициативы. Родители нередко поощряют регрессивное поведение, находясь с ребенком в отношениях эмоционального симбиоза и желая, чтобы он всегда оставался маленьким. Если этот способ поведения станет стереотипным, то взрослого человека будет отличать

инфантилизм: легкая смена настроения, потребность в кон-

троле, подбадривании, утешении, непереносимость одиночества, импульсивность, зависимость, неумение доводить дело до конца. К реакциям регрессии у детей примыкает также замещение с помощью ритуалов и навязчивых действий, выступающие как комплексы произвольных реакций для удовлетворения бессознательных запретных желаний.

7. *Сновидение* — это бессознательные действия «Я» в состоянии сна, которые могут сопровождаться эмоциональными переживаниями. Сновидение можно рассматривать как особый вид замещения, посредством которого происходит перенос недоступного действия в иной план — из реального мира в мир сновидений. Задача сновидения — выразить сложные чувства в картинках и дать человеку возможность их пережить, осуществив замещение реальных ситуаций. Специфика замещения в сновидении состоит в том, что события в нем не связаны с реальностью: временем, пространством, необратимостью явлений.

Мысли, которые человек наяву боится допустить в сознание, приходят во сне, воплощаясь в разные образы. Это возможно, поскольку во сне «цензура» ослаблена. Однако полностью она не всегда выключается, поэтому особо травмирующие элементы нуждаются в зашифровывании и маскировке. Так, исполнение желаний, не удовлетворенных в реальной жизни, в сновидениях нередко двупланово: имеет явную форму и скрытое за ней содержание. Пониманию проблем, обнаруживающихся в фабуле детского сновидения, помогает появление в них разнообразных животных, смысл которых проясняется из их ролей в детских сказках. Ситуации преследования угрожающими существами нередко инициированы проблемами отношений в классе или семье, а беспокойство и тревога в детских снах часто говорят о неготовности к опросу, контрольной, экзамену. При этом чем младше ребенок, тем чаще суть ситуации ясна ему без слов.

Мальчик Витя 8 лет составил по рисунку «Радостный сон» такой рассказ.

Витя: Я такой довольный, я такой счастливый, потому что у меня динозавр. Динозавр большой, хороший, на нем кататься можно. Травоядные динозавры людей не едят, траву едят. Им много еды не надо. В гараже бы он жил, динозаврик.

Психолог: Какие чувства ты сейчас испытываешь?

Витя: Хорошие чувства.

Психолог: Тебе сны часто снятся?

Витя: Мне после зоологического музея змеи все снятся, а динозавры их топчут!

На рисунке (рис. 8) он изобразил мальчика, который ведет за собой на цепочке огромного мощного динозавра — как верного пса. Этот рисунок, как и сон, который был рассказан психологу, на первый взгляд, самые обычные. Насмотрелся ребенок мультиков про динозавров и теперь, конечно, мечтает, чтобы у него был собственный динозавр — кто-то мечтает о собаке, а кто-то о динозавре. Однако фраза «травоядные динозавры людей не едят, траву едят» привлекает внимание и сразу наводит на мысль о том, что динозавр в качестве спутника жизни выбран не зря, что его образ появился в сновидении не случайно и таит в себе некий скрытый смысл. Ведь если существу-



Рис. 8. Рисунок Вити «Радостный сон».

ет некто, кто людей ест, значит, этот некто может представлять из себя угрозу, от которой надо защищаться. Уточняющие вопросы психолога позволили не только выявить источник страха мальчика, но и прояснить защитную роль травоядного динозавра. Фраза: «Мне после зоологического музея змеи все снятся, а динозавры их топчут!» — расставила все по местам.

Сны позволяют вывести страсти ребенка наружу, во сне могут наступить высвобождение, разрядка сгущенных, выходящих из-под контроля эмоций, во сне можно реализовать желаемое, самоутвердиться и поверить в себя. По мнению А. Адлера, образы сновидений являются тем средством, при помощи которых ребенок и взрослый, компенсируя чувство неполноценности, отсутствие самоуважения, стремятся к власти, к превосходству, пытаются достичь ложного ощущения завершенности. Разрядка возникшего напряжения и его переориентация наиболее отчетливо обнаруживаются в сновидениях детей. При этом не всегда важно, происходит ли удовлетворение в физической и чувственной реальности или во внутренней воображаемой реальности сна, если аккумулированная энергия в достаточной мере разряжается.

8. *Сублимация*, один из высших и наиболее эффективных защитных механизмов, реализует замещение инстинктивной цели в соответствии с высшими социальными ценностями. Сублимация социально приемлемым способом выражает базирующиеся на биологии импульсы (стремление сосать, кусать, есть, драться, совокупляться, разглядывать других и демонстрировать себя, наказывать, причинять боль, защищать потомство). Это осуществляется путем переориентации сексуального и агрессивного потенциалов человека, реализация которых входит в конфликт с личностными и социальными нормами, в приемлемые и даже поощряемые формы общественной и творческой дея-

тельности. Замещается не сам объект, а способ взаимодействия с ним. Такая переориентация требует принятия или, по крайней мере, знакомства с идеальным стандартом, в соответствии с которым сексуальность запрещается, а агрессия объявляется антисоциальной. Поэтому эта защита вызревает у детей достаточно поздно.

Одной из типичных форм сублимации у детей является рисование. Нарисовать свои фантазии подчас легче, чем о них рассказать. Рисунок объективизирует внутренний конфликт, позволяет его отреагировать и тем самым снижает вероятность его внешних проявлений в социально опасной или неприемлемой форме. Посредством рисунка можно контактировать с окружающими и понять, что воплощенные травмирующие впечатления могут восприниматься без переживания стыда и вины. Это объясняет, почему рисование помогает не только при детских страхах, но и при наркомании, заикании, афазиях.

Наблюдение специфической сублимации у ребенка приводит Г. Л. Барди-ер (1996): «На уроке Дима старается быть поближе к Оле, дружелюбно смотрит на нее, хочет сесть с ней за одну парту. Дети сообщают, что он в нее влюбился. Дима не возражает и ждет положительной реакции окружающих. Реакции нет. Сама Оля жалуется, что серьезность его намерений ее настораживает. Приходится переключать внимание детей на другую тему. Дети слушают и обсуждают сказку про лунного человечка, а затем принимаются эти проблемы рисовать. Дима знает, что если очень хочется, можно рисовать что-то другое. К концу урока он приносит гордо свой рисунок, который называется «Кот собирается жениться».

На рисунке Димы (рис. 9) была изображена красавица — лиса с длинной косой. Важный кот в турецкой шапочке с пером держал лисичку за руку.



Рис. 9. Рисунок Димы «Кот собирается жениться».

Реакция окружающих не дала возможности мальчику ухаживать за Олей, обсуждать свою любовь и строить matrimониальные планы. И тогда защита по типу сублимации позволила найти новый, адекватный для данной ситуации способ взаимодействия с объектом детского сексуального влечения, реализовав переживания мальчика в рисунке как результате его творческой деятельности.

Сублимация включает в себя замещение не только сексуальных, но и агрессивных импульсов. В первую очередь сублимируется агрессия, связанная с самоутверждением, с желанием, чтобы ребенка одобряли или хотя бы просто принимали окружающие. Творческое самовыражение (возможность выступить на сцене, вылепить чашку или сочинить сказку) дает прекрасную возможность получить признание и сублимировать внутренний инстинктивный потенциал. По мнению М. Кляйн, фундаментальные элементы творчества — это конфликт и потребность в его преодолении. Отсутствие конфликта у ребенка лишает его возможности обогащения собственной личности и усиления собственного «Я».

Способность большинства людей отвлекаться от первоначальной цели и находить удовлетворение в ином, допустимом с социальной точки зрения, — органична. Так, сублимация достаточно часто связана с десексуализацией, то есть с перекачкой избытка сексуальной энергии в иную сферу. Сублимация пробуждающихся у подростков половых инстинктов в различные виды интеллектуальной деятельности и физической активности — надежный путь снижения юношеской гиперсексуальности и повышения креативности.

9. *Рационализация* — это осознание и использование в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. Суть рационализации — в отыскании «достойного» места для непонятного или недостойного побуждения либо поступка в имеющейся у ребенка системе внутренних ориентиров, без разрушения этой системы. С этой целью неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразуется и, уже после этого, осознается в измененном виде. При помощи рационализации дети легко закрывают глаза на расхождение между причиной и следствием и это позволяет им сохранить уважение к себе.

Мощным стимулом, провоцирующим рационализацию, является потребность ребенка в системе разумной ориентации в окружающем мире, безотносительно к тому, истинна она или ложна. Такая система ориентиров во многом транслируется окружающими взрослыми, что позволяет ребенку осуществлять контакт с реальностью и постигать мир до некоторой степени объективно.

Рационализация — это всегда оправдательное отношение к своему поведению и принципам. При этом ребенок уверен в своей искренности. Однако субъективная убежденность в собственной искренности ни в коем случае не служит критерием истинности. Решение, как поступить, принимается бессознательно. Но, когда поступок совершен, сразу

возникает задача найти

для него оправдание, чтобы убедить себя и других, что действуюешь ты правильно, в соответствии с реальной ситуацией. Причины поведения, осознаваемые после использования рационализации, обычно представляют собой смесь из ложной информации, в которую включены островки истины — констатация самого события. Наличие в этой смеси элементов истины придает ложную уверенность в том, что истинна и вся смесь. В этой смеси разум пытается навести некий благопристойный порядок, который затем и осознается.

Рационализация может осуществляться разными способами: с помощью самодискредитации, «дискредитации жертвы», «преувеличения роли обстоятельств» или «утверждения вреда во благо» [Романова Е. С, Гребенников Л. Р., 1996]. Самодискредитацию характеризует самооправдание на основе снижения самооценки. Дискредитация жертвы, базируясь на формировании феномена «козла отпущения», позволяет не испытывать к жертве жалости и ее преследовать. Преувеличение роли обстоятельств оправдывает собственную несостоятельность в разных видах деятельности, а утверждение вреда во благо — собственное асоциальное поведение.

Однако чаще всего рационализация достигается с помощью двух типичных вариантов рассуждения: по типу «зеленый виноград» и по типу «сладкий лимон». Первый из них («зеленый виноград») основывается на понижении ценности поступка, который совершить не удалось, или результата, который не был достигнут. В этом случае, утверждая, что ему чего-то не очень-то и хотелось, ребенок, по сути, снижает цель своей деятельности. В основе второго варианта («сладкий лимон») лежит повышение ценности совершенного поступка, полученного результата.

Приведем пример проявления защиты по типу рационализации. Ученик 1-го класса Даня нарисовал рисунок и составил рассказ на тему: «Я и моя болезнь».

Даня: Я заболел, заразился гриппом. Мне хотят сделать укол большим шприцем и маленьким, так как я заболел кашлем и горлом. Больно, щежотно, неприятно, там чешется, и я плачу. Ко мне домой приехал врач. Он злой, активный, быстрый.

Психолог: А почему врач злой?

Даня: Так все хорошие доктора уехали к другим детям.

Психолог: А ты часто болеешь?

Даня: Да, но только раз врач был злой. Злой, но лучше всех — сделал укол хорошо и все прошло!

В этом диалоге можно проследить проявление двух способов рационализации: по типу «зеленый виноград» («все хорошие доктора уехали к другим детям») и по типу «сладкий лимон» («злой, но лучше всех — сделал укол хорошо» — зато). Утверждая, что все хорошие доктора уехали к другим детям, Даня приводит разумное объяснение того, почему ему так не повезло с доктором и, тем самым, оправдывает свое внутреннее напряжение, вызванное встречей со «злым» врачом. В то же время для повышения ценности этой встречи и результата лечения, достигнутого именно благодаря применению «большого шприца и маленького», мальчик использует второй способ рационализации, объясняя, что его «злой врач лучше всех» и уколы свои «делает

хорошо». Умея рассуждать таким образом, ребенок достаточно успешно приспосабливается к неприятной для себя ситуации болезни и лечения уколами.

Этот вид защиты чаще используется людьми с сильным самоконтролем. У них за счет рационализации происходит частичное снятие возникшего напряжения. При этом рационализация формируется тем быстрее, чем чаще и сильнее ребенок испытывает субъективное ощущение несправедливости наказания.

10. *Отчуждение* (или изоляция) — это защитный механизм, связанный с отделением чувства от ситуации. Нередко изоляция проявляется у ребенка достаточно рано при восприятии травмирующих ситуаций или воспоминаниях о них с чувством тревоги, этими событиями спровоцированным. Отчуждение приводит к распаду сознания: его единство дробится. Возникают как бы отдельные обособленные сознания, каждое из которых может обладать своими собственными восприятием, памятью, установками. Вследствие этого некоторые события воспринимаются по отдельности, а эмоциональные связи между ними не актуализируются и, поэтому, не анализируются. Можно сказать, что отчуждение осуществляет защиту путем отстранения «Я» от той части личности, которая провоцирует непереносимые переживания.

В качестве примера проявления защитного механизма отчуждения приведем рассказ и рисунки восьмилетнего Юры, который лечился в хирургическом стационаре по поводу аппендицита.

На рисунке «Я и моя болезнь» до операции (рис. 10) он изобразил ребенка, который лежит на кровати с печальным, страдальческим выражением лица. Вокруг — предметы интерьера. Справа наверху — болезнь, летящая к мальчику. Рассказ по рисунку: «Это я лежу в постели, думаю, как бы скорее выздороветь, чувствую боль в животе, настроение плохое. Книжный шкаф, люстра и стол — они для сюжета, — грустят, потому что я болею. А это моя болезнь, она хочет, чтобы я никогда не выздоровел; злая, она летит ко мне. Но я, наверное, смогу с ней справиться».

На рисунке на ту же тему после операции (рис. 11) тот же мальчик изобразил больничную палату. Две пустые кровати, рядом с одной — человек. На стене окно, на потолке — две лампы. Справа сверху нарисована болезнь, которая улетает. Описание рисунка: «Это я и моя болезнь, она улетает. Настроение у меня хорошее. Хорошо, что я почти выздоровел. Приятно, что уже не болею. У моей болезни настроение плохое, ей не удалось сделать так, чтобы аппендицит у меня прорвался, а ей этого хотелось, она злая. Хочет еще раз вернуться, но ей это, по-моему, не удастся».

Отчуждение, как возможность выйти за пределы собственного «Я», проявилось в способности маленького мальчика отмежеваться от своей внутренней болезни, которую он не в силах был в себя принять и терпеть. После того, как болезнь на рисунке была изображена как отдельное лицо, существующее независимо от мальчика, возникла необходимая внутренняя дистанция между приемлемой и неприемлемой частями «Я» ребенка. И это позволило ему занять определенную позицию в отношении болезни, как неприемлемой части «Я»: «Это моя болезнь, она хочет, чтобы я никогда не выздоровел; злая, она летит ко мне. Но я, наверное, смогу с ней справиться».

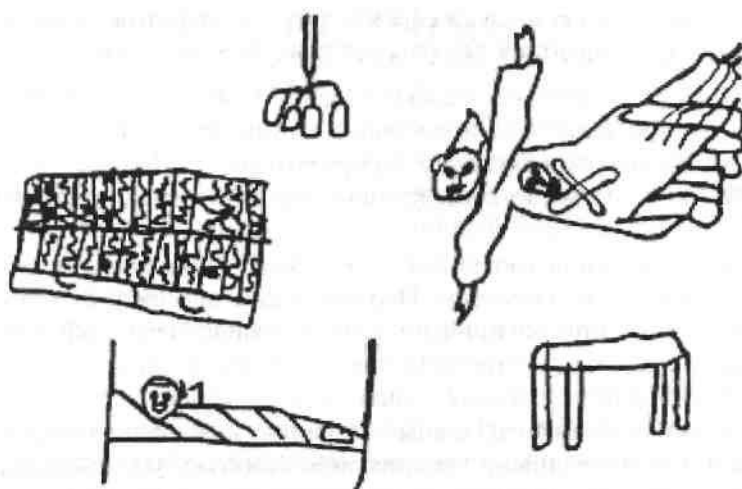


Рис. 10. Рисунок Юры до операции «Я и моя болезнь».

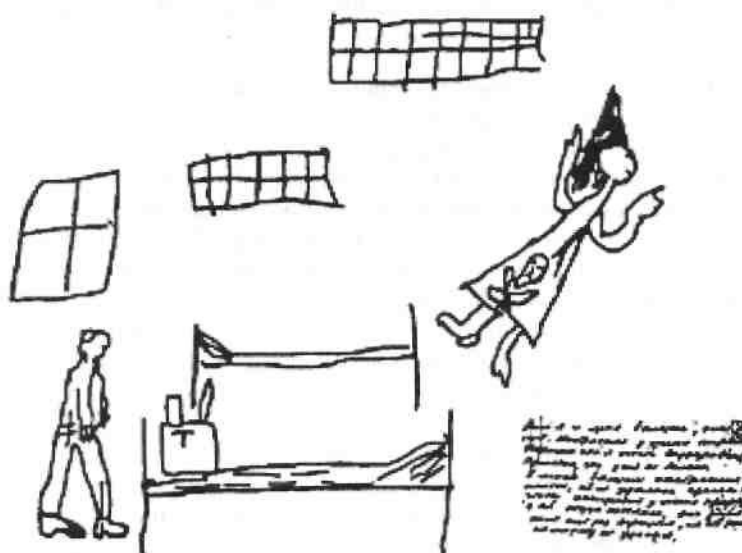


Рис. 11. Рисунок Юры после операции «Я и моя болезнь».

Толчком для формирования отчуждения у ребенка может быть ситуация, когда родители не любят друг друга, однако удерживаются от того, чтобы ссориться или другим образом обнаруживать свою неприязнь. В то же время, холодность лишает их отношения с детьми непринужденности. Тогда ребенок живет в обстановке, не позволяющей ему вступать в тесный контакт ни с матерью, ни с отцом. Поэтому он чувствует себя напуганным, никогда не зная наверняка, что чувствуют и думают его родители. В результате ребенок прибегает к изоляции: отключается от внешнего мира, по-

грузается в свой собственный мир, становится отчужденным. Не удивительно, что, повзрослев, он с большой вероятностью сохранит отчуждение в межличностных отношениях.

Семья — среда, определяющая развитие защиты

В своей знаменитой книге «Психология „Я“ и защитные механизмы» Анна Фрейд писала, что объективная опасность и депривация побуждают человека к интеллектуальным подвигам и изобретательным попыткам разрешить свои трудности, тогда как объективная безопасность и изобилие делают его довольно глупым. Тем самым она еще раз подчеркивала свою мысль о том, что организация защитного процесса, — важная и необходимая составная часть развития личности ребенка. Ребенок незрел до тех пор, пока его инстинктивные желания и их осуществление разделены между ним и его окружением так, что желания остаются на стороне ребенка, а решение об их удовлетворении — на стороне внешнего мира. Шансы ребенка стать здоровым, независимым и ответственным во многом зависят от того, насколько его собственное «Я» способно справиться с внешним и внутренним дискомфортом, то есть защитить себя и быть способным самостоятельно принимать решения.

Формирование полноценной системы психологической защиты происходит по мере взросления ребенка, в процессе индивидуального развития и научения. Индивидуальный набор защитных механизмов зависит не только от темперамента ребенка, но также от конкретных обстоятельств жизни (стрессов), с которыми он сталкивается, от многих факторов внутрисемейной ситуации, от отношений ребенка с родителями, от демонстрируемых ими паттернов защитного реагирования [Abraham K. A., 1925, Klein M., 1959, Ekman P., 1993, McWilliams N., 1998]. В процессе взросления каждый индивид сталкивается с большим разнообразием ситуаций, вызывающих эмоциональные состояния, выражения которых чреваты дальнейшим конфликтом и дополнительной опасностью. В результате ребенок развивает механизмы защиты, представляющие из себя косвенные пути переживания эмоционального конфликта и совладания с ним.

В многочисленных исследованиях ранние межличностные взаимодействия ребенка однозначно оцениваются как определяющий фактор его дальнейшего психического развития и социальной адаптации. Защитные механизмы возникают у ребенка как результат: 1) усвоения демонстрируемых родителями образцов защитного поведения; 2) негативного воздействия со стороны родителей.

При рассмотрении защиты как результата усвоения родительских стилей поведения в виде научения через подкрепление или посредством подражания и его аналогов — имитации и идентификации — подчеркивается роль семьи как психосоциального посредника общества,

призванного с помощью внешнего вмешательства в развитие ребенка актуализировать различные ме-

ханизмы защиты как средство социальной адаптации. Это подтверждают широко известные эксперименты Г. Харлоу и наблюдения за поведением детей после изоляции от матери и другого близкого человека в раннем детстве. Доказано, что биологический смысл раннего запечатлевания (импринтинга) можно напрямую связать с образованием системы психологической защиты, при невозможности сформировать которую необратимо наступают изменения в поведении.

Под негативным воздействием со стороны родителей подразумевают недостаточное удовлетворение базисных потребностей ребенка. Если ребенок не имеет правильного и постоянного материнского ухода (не удовлетворяется потребность в привязанности и безопасности) — у него быстро развивается болезненное состояние напряжения. В этих условиях младенец, лишенный ухода матери, в качестве защитной компенсации будет стараться стимулировать себя ритмическими движениями тела, например, стучаясь лбом или сильно раскачиваясь.

У холодных и безразличных матерей младенцы часто бывают напряженными, сопротивляющимися. Они даже сосать не хотят, а иногда становятся совершенно отчужденными, впадая в состояние, близкое к ступору. Английский психоаналитик Дж. Боулби (1951) указывал, что ребенок, оторванный от матери или оказавшийся в индифферентной к нему среде, проходит три стадии: протест, отчаяние и, наконец, отрешенность. В стадии протеста он сердится, что мать ушла от него, затем он теряет надежду, что она вернется, наконец, его отчаяние переходит в отрешенность и он перестает реагировать.

Дистресс (расстройство настроения у родителей) также оказывает как сиюминутное, так и долговременное неблагоприятное воздействие на развитие ребенка даже при отсутствии других проблем. Показано, что если мать подвержена депрессии на протяжении первых лет жизни ребенка и уходит в себя, то он воспринимает ее некомпетентность как собственную несостоятельность. Это приводит к пожизненному дефициту способности справляться с напряжением и управлять взаимодействием с окружающим миром. Родительская депрессия сказывается и на родительстве вообще, на отношениях между поколениями в течение всей жизни [Cohler B. J., Stott F. M., Musick J. S., 1996].

На структуру защиты ребенка влияет также властность матери. Дети властных матерей проявляют много признаков ранней невротизации, что в дальнейшем проявляется как особенности их характера: застенчивость, устойчивые страхи, повышенная тревожность, излишняя покорность [Александр Ф., Селесник Ш., 1995].

Теплое чувство в отношениях «мать и дитя» в первые годы жизни защищает ребенка от многих расстройств. Вместе с тем, в случаях материнской сверхзаботы, когда не удовлетворяется потребность ребенка в свободе и автономии, последствия для личности могут быть столь же разрушительны. Многие обстоятельства роста и развития ребенка в семье провоцируют включение психологической защиты. Например, при частых или хронических за-

болеваниях чрезмерная забота родителей о ребенке и внимание к его здоро-

вью и самочувствию нередко формирует у него стратегию «ухода в болезнь», которая может сохраниться и в характере взрослого.

Во всех перечисленных случаях говорить о развитии полноценной, сбалансированной системы защиты не приходится. Эмоциональное отвержение и эмоциональный симбиоз, которые блокируют, соответственно, тенденцию к присоединению и тенденцию к отвержению, по мнению Е. Т. Соколовой, как раз и являются теми экстремальными родительскими установками, которые затем переходят в типичные нарушения родительского поведения. А такие нарушения могут быть весьма разнообразными. Перечисляя те из них, которые неизбежно нарушают безопасность ребенка и побуждают его формировать всевозможные способы защиты для ликвидации чувства изоляции и беспомощности, К. Хорни выделяла: прямое и не прямое доминирование, безразличие, нестабильное поведение, недостаток уважения к индивидуальным потребностям ребенка, недостаток реального руководства, слишком большое восхищение или его полное отсутствие, недостаток теплоты, понуждение принимать чью-то сторону в родительских спорах, слишком большую или слишком малую ответственность, сверхпротекцию, изоляцию от других детей, несправедливость, дискриминацию, невыполнение обещаний, враждебную атмосферу и пр. [Hall C. S., Lindzey G., 1997].

Не менее важным является наличие в семье барьеров общения. Примером барьера общения может служить «замаскированная коммуникация». В этом случае родитель подтверждает содержание того, что ему сообщает ребенок, но в то же время отвергает интерпретацию, которую тот предлагает. Например, если ребенок жалуется, что ему плохо, родитель отвечает: «Ты не можешь так говорить, ведь у тебя все есть. Просто ты капризный и неблагодарный» [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 1999]. В этом случае, ради спокойствия индивида, интерпретация его сообщения так искажается, что ее информационная роль сводится к нулю. Однако внутренняя напряженность у ребенка остается и может дать стимул к запуску конкретных защитных механизмов: подавления, замещения или рационализации.

Е. В. Чумакова (1999) представляет результаты исследования связи между стилем психологической защиты у родителей и их отношением к ребенку. Например, склонность мамы к защитному отрицанию усиливает принятие ребенка, увеличивает эмоциональную близость с ним, но также способствует его восприятию «в розовом свете». Склонность к защитному вытеснению приводит к снижению у мамы удовлетворенности отношениями с ребенком, к формированию подчиненной позиции (забывание роли «матери»). «Вытесняющие» папы и вовсе не способны устанавливать со своими детьми эмоционально близкие отношения. Самой неблагоприятной с позиции влияния на отношение к ребенку у матерей оказывается защита по типу регрессии. Такие мамы не способны выполнять взрослые обязанности по отношению к ребенку, поэтому начинают управлять ситуацией посредством чрезмерной строгости. Напротив, если регрессия характерна для отцов, это

приводит к усилению принимающего поведения и снижению требовательности.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О КОПИНГ-ПОВЕДЕНИИ

Психологическая защита включается автоматически и является неосознанной. Однако личность как социальное, сознательное и самостоятельное существо, способна разрешать конфликты, бороться с тревогой и напряжением целенаправленно. Для обозначения сознательных усилий личности используется понятие *копинг-поведения* (*coping*), или осознанных стратегий *совладания* со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. (Само слово «совладание» происходит от старорусского «лад», «сладить» и означает «справиться», «привести в порядок», «подчинить себе обстоятельства»). Впервые термин «копинг» был использован при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. Р. Лазарус (1966) распространил его на множество ситуаций острого и хронического психологического стресса. Он определял механизмы совладания как стратегии действий, предпринимаемых человеком в ситуациях угрозы, относящейся к физическому, личностному и социальному благополучию, как деятельность личности по поддержанию баланса между требованиями окружающей среды и ресурсами организма

При исследованиях *стресса* копинг-поведение нередко рассматривается как понятие, близкое по своему содержанию к психологической защите. Действительно, когда происходит любое стрессовое событие, нарушается гомеостаз. Его нарушение может быть вызвано характеристиками стрессора или их восприятием. Организм человека реагирует на воспринятое нарушение *либо автоматическими адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными* [Perrez M., Reicherts M., 1992]. В первом случае речь идет о неосознанных поведенческих реакциях или защитных механизмах. Во втором случае имеет место осознанное поведение совладания. Основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное использование вторых.

Для совладания необходимо, по крайней мере, соблюдение трех условий: во-первых, достаточно полного осознания возникших трудностей; во-вторых, знания способа эффективного совладания именно с ситуацией данного типа и, в третьих, умения его

своевременно применить на практике. Из сказанного понятно, насколько эффективность совладания зависит от того, является ли срабатывание данной защиты ситуативным или это уже элемент стиля личного реагирования на трудности.

Некоторые авторы напрямую определяют копинг-стратегии, как осознанные варианты бессознательных защит. Действительно, по мере развития и формирования самосознания личность способна осознавать то, что ранее осуществляла автоматически. Это положение лежит в основе многих психотерапевтических подходов, которые ставят своей целью дать пациенту знания о психологической защите, учат фиксировать проявление ее механизмов, осознанно и гибко использовать наиболее зрелые и эффективные из них [Plutchik R. A., 1980].

В других случаях считается, что отношение между копинг-поведением и защитными механизмами более сложное. Совладание рассматривается не только как осознанный вариант бессознательных защит, но и как родовое, более широкое понятие по отношению к ним, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники [Ulich D., Mairing Ph., Strehmel P., 1980]. В рамках этого второго подхода механизмы психологической защиты выступают только как один из возможных способов реализации стратегии копинга. Так, проекцию и замещение можно трактовать как часть стратегии совладания по типу конфронтации, изоляцию и отрицание — как часть стратегии отдаления и пр. механизмов.

При разграничении механизмов психологической защиты и осознанных стратегий совладания В. А. Ташлыков (1992) предлагает следующую схему анализа.

Инерционность. Механизмы психологической защиты не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными. Техники сознательного самоконтроля являются пластичными и приспособлены к ситуации.

Непосредственный и отложенный эффект. Механизмы психологической защиты стремятся к возможно более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения. При использовании сознательного самоконтроля человек может терпеть и даже доставляет себе мучения.

Тактический и стратегический эффект. Механизмы психологической защиты «близоруки», создают возможность только разового снижения напряжения (принцип действия — «здесь» и «сейчас»), тогда как механизмы совладания рассчитаны на перспективу.

Разная мера объективности восприятия ситуации. Механизмы психологической защиты приводят к искажению восприятия действительности и самого себя. Механизмы самоконтроля связаны с реалистическим восприятием, а также способностью к объективному отношению к самому себе.

Таким образом, несмотря на близость сравниваемых понятий, их можно разделить. Кроме указанных критериев, надо отметить принципиальную возможность обучения совладанию — применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий, которая может быть воспринята и описана человеком.

Стратегии совладания классифицируются на поведенческие, эмоциональные и когнитивные [Coyne J. S., Lazarus R. S., 1980, Heim E., 1988]. Среди них выделяют конструктивные, относительно конструктивные и неконструктивные стратегии. В поведенческой сфере к конструктивным, адаптивным стратегиям относятся сотрудничество и поиск поддержки в социальной среде, к относительно конструктивным — отвлечение от трудностей и проблем, обращение к какой-либо деятельности, уход в работу, альтруизм; к неадаптивным — избегание, уединение. В когнитивной сфере активная переработка проблем, приспособление, обретение равновесия описываются как конструктивные, относительно адаптационными названы: сохранение самообладания,

религиозность, придание смысла, проблемный анализ с поиском информации, более глубокое осознание собственной ценности как личности, отно-

шение к трудностям как к вызову судьбы. Неадаптивные формы в когнитивной сфере — отвлечение и переключение мыслей на другие, игнорирование сложной ситуации, отказ от преодоления трудностей, растерянность. В эмоциональной сфере адаптивными формами являются протест, возмущение, оптимизм, равновесие, самоконтроль. Также способствуют преодолению ситуации эмоциональная разгрузка, отреагирование чувств. Подавление эмоций, покорность, фатализм, самообвинения определяются как неадаптивные.

Изучение поведения в трудных ситуациях ведется в настоящее время в нескольких направлениях. Это исследование когнитивных конструктов, обуславливающих способы реагирования на жизненные трудности; влияния личностных переменных; анализ самих трудных жизненных ситуаций.

Р. Лазарус (1976) выделяет два глобальных стиля поведения в проблемной ситуации: проблемно-ориентированный стиль и субъективно-ориентированный. Проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью, поиск дополнительной информации. Субъективно-ориентированный стиль является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, проявляется в виде попыток не думать о проблеме, вовлечения других в свои переживания, использования алкоголя, наркотиков и т. д. Эти формы поведения характеризуются наивной, инфантильной оценкой происходящего.

«Разрешающие проблему» личности являются предметно-ориентированными, то есть заинтересованными в анализе сути происходящего людьми, тогда как «переживающие проблему» — личностью ориентированы и больше озабочены своим собственным состоянием или мнением окружающих. Кроме того, исследователи выделяют и третий базовый стиль реагирования — избегание.

Проведя исследование 100 взрослых людей с высшим образованием, Р. М. Грановская и И. М. Никольская (1999) показали, что в трудных и неприятных жизненных ситуациях для нормализации самочувствия они склонны использовать пять комплексных стратегий совладания с внутренним напряжением и беспокойством.

Это, во-первых, *взаимодействие личности с продуктами творчества* — книгами, музыкой, фильмами, картинами, архитектурными сооружениями, другими предметами искусства. Совокупность этих стратегий можно обозначить термином «арттерапия», подразумевая под этим механизм комплексного воздействия продуктов творчества на психику человека (отвлечение от неприятных переживаний, переключение мыслей на другие темы, сопереживание, эмоциональное отреагирование, получение эстетического наслаждения, душевная гармонизация под влиянием цвета, звука, ритма, хорошей формы). К этим стратегиям близки еще две: терапия творческим самовыражением (пение, игра на музыкальных инструментах, сочинение стихов, рисование) и созерцание красоты явлений природы.

Достаточно часто взрослые также используют поведенческие стратегии. Сюда относятся «поиск социальной поддержки» (разговор и другие виды общения с близким человеком), «уход в работу» (учеба, работа, домашние дела), а также смена вида активности с психической на физическую (спорт, прогулки, водные процедуры или другие виды физической активности или мышечного напряжения - расслабления с целью психического успокоения). Популярны также так называемые приемы «за-» (заесть, загулять, залюбить, затанцевать). Их можно трактовать как защиту, при которой эмоциональная разрядка осуществляется через активацию экспрессивного поведения.

Наиболее частой стратегией совладания, проявляющейся в интеллектуальной сфере, явилось обдумывание и осмысление причин возникшей ситуации, поиск выхода из нее, поиск позитивных моментов.

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ У ДЕТЕЙ

Все люди — не только взрослые, но также дети — в трудных для себя жизненных ситуациях используют разнообразные стратегии защиты от внешней и внутренней опасности. На основе знаний и личного опыта они, как умеют, стараются справиться с внутренним напряжением и улучшить свое душевное состояние. И для этого смотрят любимые фильмы, уходят из комнаты, громко хлопнув дверью, или просят помощи и совета. Проявление таких защитных стратегий можно легко заметить, наблюдая за поведением детей или анализируя продукты их деятельности: игры, рисунки и рассказы («получил двойку — **играю** солдатиками»; «учительница наказала — **думаю**, что дура»; «скучно — **как закричу!**»). При этом нередко детское защитное поведение — и типичные для них поведенческие защитные реакции, и осознанно применяемые стратегии совладания — трактуется взрослыми людьми как лень, упрямство, капризы, агрессия, лживость или невоспитанность ребенка.

Наши исследования показали существенные различия в проявлении копинг-поведения у взрослых и детей младшего школьного возраста [Никольская И. М., Грановская Р. М., 2000]. Поведенческие стратегии с одинаковой успешностью применяют и те, и другие, однако по своему содержанию эти стратегии отличаются, поскольку у взрослого и у ребенка ведущими являются разные виды деятельности. Если у мамы после ссоры с дочерью «уход в работу» проявится как стирка белья, то у ребенка — как выполнение уроков или занятия «ненавистой» музыкой.

Эмоциональные способы борьбы со стрессом дети используют чаще взрослых, так как заострение эмоциональных свойств личности — их характерная особенность. Отреагировать неприятную жизненную ситуацию с помощью эмоций: горя («плачу»), гнева («воплю, кричу») или аффекта в целом («схожу с ума») — для детей обычное дело. И действительно, такой эмоци-

ональный уровень реагирования на «вредности» жизни в 6-12 лет считается возрастной нормой [Ковалев В. В., 1973; Лебединская В. В., 1985].

Вместе с тем, возможность применять интеллектуальный копинг у ребенка еще невелика. Это полезное приобретение человека базируется на хорошо развитом понятийном мышлении, умении работать с информацией, нередко без опоры на конкретную жизненную ситуацию. Такой, сугубо левополушар-ный, тип мышления у детей еще только формируется.

При исследовании копинг-поведения у детей обычно анализируется три аспекта: что делают дети, переживая стрессовую ситуацию, как часто они применяют то или иное действие в период стресса и насколько это им помогает. Для этого можно использовать опросник копинг-стратегий школьного возраста SCSI (Schoolager's Coping Strategies Inventory) [Ryan-Wenger N. M., 1990], адаптированный в нашей стране Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским (1994). Он содержит 26 пунктов-утверждений, соответствующих единицам психометрического измерения стратегий, избираемых детьми 8-12 лет для преодоления стрессовых ситуаций.

Уже предварительное знакомство с копинг-стратегиями, представленными в этом опроснике, показывает, что их защитное действие базируется на разных механизмах. Так, стратегии «сплю», «ем или пью», кроме переключения, восстанавливают физические силы ребенка. Стратегии «бегаю», «хожу пешком», «гуляю», «катаюсь» помогают ребенку через двигательную экспрессию «вогнать в мышцы» свои эмоциональные трудности. Стратегии «борюсь, дерусь», «дразню», «бью, ломаю и швыряю» позволяют отреагировать гнев с помощью и физической, и вербальной агрессии. «Говорю правду, прошу прощения» — успокаивает через исповедь и очищение души; «рисую, пишу, читаю», «играю» — посредством ухода в детскую «работу»; «плачу, грущу, схожу с ума» — с помощью эмоционального отреагирования.

Таким образом, копинг-стратегий, представленные в опроснике, имеют не только разное содержание, но и разное функциональное значение в защитном поведении ребенка. Они могут быть биологически, психологически и социально обусловленными. Могут иметь самостоятельное значение и проявляться в сочетании с другими копинг-стратегиями. Это означает, что, формируя свое копинг-поведение, дети опираются на свои биологические, личностные ресурсы, а также используют ресурсы окружающей их социальной среды.

Чаще других младшие школьники используют способы: «обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь, или глажу животное», «смотрю телевизор, слушаю музыку», «стараюсь забыть», «прошу прощения или говорю правду», «мечтаю, представляю себе что-нибудь», «рисую, пишу или читаю», «плачу и грущу», «играю в игру». Их применяют в трудных ситуациях более 70% детей. Самыми редкими по использованию были пять: «кусаю ногти и ломаю суставы пальцев», «дразню кого-нибудь», «воплю и кричу», «схожу с ума», «бью, ломаю и швыряю». Их применяли менее 30% детей.

На вопрос о том, какие стратегии помогают снять

напряжение и беспокойство, более 60% детей выбрали
ответы: «обнимаю, прижимаю, глажу», «про-

шу прощения или говорю правду», «смотрю телевизор, слушаю музыку», «рисую, пишу, читаю», «старюсь расслабиться, оставаться спокойным», «мечтаю, представляю». Хотя многие указали, что не применяют ту или иную стратегию, тем не менее, дети отмечали ее эффективность. Это касалось таких социально не одобряемых способов поведения, как «кусаю ногти», «борюсь, дерусь», «бью, ломаю, швыряю». В связи с проявлением такой скрытой, социально обусловленной защиты, была вычислена мера эффективности — отношение степени эффективности каждой стратегии к частоте ее использования. Этот, уже объективный критерий, позволил выявить те стратегии, которые больше всего помогут детям, если они все-таки начнут их использовать.

Особенно эффективными оказались следующие двенадцать стратегий. 1. «Сплю». 2. «Рисую, пишу, читаю». 3. «Прошу прощения или говорю правду». 4. «Обнимаю, прижимаю, глажу». 5. «Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде». 6. «Старюсь расслабиться, оставаться спокойным». 7. «Гуляю вокруг дома или по улице». 8. «Смотрю телевизор, слушаю музыку». 9. «Играю в игру». 10. «Остаюсь сам по себе, один». 11. «Мечтаю, представляю». 12. «Молюсь».

Средней мерой эффективности обладали стратегии: «говорю сам с собой», «старюсь забыть», «ем или пью», «бегаю или хожу пешком», «говорю с кем-нибудь», «схожу с ума», «кусаю ногти», «думаю об этом». Наконец, пять стратегий совладания со стрессом не очень эффективны: «плачу, грущу», «бью, ломаю, швыряю», «дразню кого-нибудь», «борюсь, дерусь», «воплю, кричу».

Самое большое значение меры эффективности оказалось у стратегии «сплю», которую как защиту осознанно используют 64% детей. Раскроем более подробно содержание некоторых из популярных детских копинг-стратегий.

Сплю

Сон — эффективная защита как от внешней, так и от внутренней опасности [Вейн А. М., 1974]. Его качество и длительность имеют важное значение для работоспособности. Недостаточно длительный сон и его неудовлетворительное качество приводят к ухудшению памяти, снижению способности сосредоточиться, к плохому настроению. А ведь настроение и работоспособность очень важны для детей, основной социальной деятельностью которых является учеба.

Защитное действие сна — следствие нескольких факторов. Во-первых, сон позволяет «отключиться» от неприятной ситуации, «не видеть» и «не слышать» ее. Во-вторых, немаловажен чисто физиологический аспект. Горизонтальное положение во сне ведет к мышечному расслаблению и сопутствующему ему психическому успокоению. Надо сказать, что сама по себе усталость скелетной мускулатуры — один из факторов, способствующих наступлению сна. Такая усталость может быть следствием и физического утомления, и нервно-психического напряжения как результата травмирующих

событий и переживаний. Поэтому можно даже не спать, а просто принять горизонтальное положение и вследствие этого расслабиться и успокоиться (стратегия «стараясь расслабиться, оставаться спокойным»).

Умственная нагрузка тоже может способствовать наступлению сна. В течение дня мозг ребенка накапливает огромную информацию, ведь детям полагается усваивать большой объем учебных знаний и социальных нормативов. Информация обычно дается ребенку в речевой форме. Это значит, что в общении с ним доминирует рассудочность, нет непосредственности в выражении эмоций; более того, ставятся препятствия их спонтанному выражению. Таким образом, ребенка заставляют активизировать пока не доминирующее у него левое полушарие мозга, запоминать абстрактный материал, часто непонятный и не наполненный конкретным содержанием, без его образной и эмоциональной проработки. Во время сна контакт ребенка с окружающими ограничен. В то же время, осуществляются достаточно интенсивные психические процессы доработки информации, ее творческой переработки, сохранения в памяти, в том числе посредством сновидений. Переработка информации в сновидениях имеет, как правило, **наглядно-чувственный характер** и активизирует эмоциональную сферу личности, что очень **важно для ребенка**, поскольку у него доминируют правополушарные процессы.

Четвертый фактор, лежащий в основе защитной функции сна, — это возможность снять накопившееся за день напряжение, **отреагировать** неприятные травмирующие переживания и решить нерешенные конфликты в образной и эмоциональной форме.

Проиллюстрируем это положение с помощью рассказа девятилетнего Саши по рисунку «Сон, который меня взволновал». Этот рассказ показывает, что именно сновидение помогает ребенку посредством инсайта решить проблему — определить, что в отношениях со сверстниками он является отвергаемым.

«Приснилось — мы стояли с ребятами. Вдруг видим — впереди машинки с педальками. Все ребята сели в машинки и уехали, а я остался. Нажимаю на педали, а еду — еле-еле. Почувствовал одиночество и только теперь понял, что за сон. Ребята ко мне относятся — как будто я их мало интересую. Значит, когда вырасту, они то будут со мной, то нет».

Сновидения у детей так же часты, как и у взрослых, но, в отличие от взрослых, большинство детских снов отражает события предыдущего дня. В то же время, у детей и подростков, при большей важности сна, его нарушения встречаются чаще, чем у взрослых. 55% здоровых школьников 1-10 классов не удовлетворены своим сном: 28% жалуются на недостаточную длительность сна, 15% — на его недостаточную глубину, 12% — и на то, и на другое. У детей, страдающих неврозами, сон вдвое чаще перегружен сновидениями, чем у здоровых детей [Кулакова Т. П., 1985]. Это можно рассматривать как вынужденный компенсаторный механизм, способствующий разрешению их конфликтов. При этом сновидения больных детей резко отличаются своей отрицательной эмоциональной окраской. Так, на радостный характер сновидений указывает 41% здоровых детей и

только 4,8% тех, у кого диагностиро-

ван невроз. Таким образом, сон — это крайне необходимая детям защита и от внешних, и от внутренних проблем.

Рисую, пишу, читаю

Стратегия «рисую, пишу, читаю» — одна из многочисленных детских поведенческих стратегий — напрямую связана с обучением. Когда дети приходят в школу, учеба приходит на смену игре и становится ведущим видом их деятельности. Конечно, дети по-прежнему много играют. Однако если провинившийся ребенок садится за уроки вместо того, чтобы играть, то он получает социальное одобрение со стороны взрослых и начинает понимать, что таким способом можно не только искупить вину, но и вызвать похвалу. Такая стратегия поведения имеет в своей основе подсознательный защитный механизм компенсации.

В то же время, дети читают не только учебники, но и свои любимые книжки. Рисуют взволновавшие их события и ситуации и выражают в рисунках отношение к ним. Они записывают любимые песни, ведут дневники, пишут письма. Таким образом, как вариант арт-метода стратегия «рисую, пишу, читаю» может реализовываться в процессе взаимодействия ребенка с продуктами человеческого творчества или в процессе его собственного творческого выражения. По нашим наблюдениям, после годичного посещения уроков психологии, где дети постоянно составляют устные, а затем письменные рассказы по рисункам и таким образом пытаются выразить свои переживания, они начинают достоверно чаще осознанно применять эту стратегию в трудных ситуациях, чем дети, которые никогда не посещали такие уроки.

При этом особая роль в организации такого защитного поведения отводится **рисованию**. Столь значимая роль рисунка объясняется тем, что дети чувствуют и понимают больше, чем могут выразить в словах. В детстве рисование выступает как способ объединения и согласования целого ряда психических функций — речи, мышления, восприятия, внимания. Особенно ярко это проявляется в конфликтной ситуации, когда вследствие накопления переживаний вступают в действие эмоциональные тормоза. Поскольку детям трудно сдерживать желания и ограничивать свои фантазии, возможность выразить их в рисунках нормализует и уравнивает их психику. Как показывает опыт, рисование — лучший способ налаживания отношений даже с малоконтактными детьми.

Прошу прощения, говорю правду

Если ребенок чувствует вину или боится наказания взрослых, то использует один из вариантов социального взаимодействия для совладания с внутренним напряжением — просит прощения или честно рассказывает о том, что произошло. Самочувствие младших школьников тесно связано с их учебой и, в первую очередь, с отметками. Кроме того, в детской жизни трагедией являются ситуации материальной утраты вещей, особенно если это — чужие вещи,

а виноват в их потере или поломке ребенок. Дети, которые искренне считают испорченные вещи и плохие отметки поводом для переживаний, испытывают из-за этих неприятных событий целую гамму отрицательных эмоций. Хранить такие волнующие события в тайне очень трудно, но пока правдиво все не расскажешь и не получишь прощения — совесть не успокоится и страх наказания не пройдет.

В качестве иллюстрации сказанного приведем рассказ Кати 8 лет: «Я виновата, я пролила мамин кофе, мама стала меня ругать. Мама чувствует, что надо покупать скатерть новую (не отстирывается). На меня рассердилась. Расстроилась. Чувствую, что мама расстроилась. Не купит мне ничего сладкого. Всегда не покупает, когда я виновата, когда двойку получаю. Прошу прощения — простит, но сначала скажет: «Я не прощу, сладкого не куплю, диснеевские фильмы смотреть не будешь». До вечера, до самого вечера не простит. Злюсь, что не прощает. Ведь прощения просила, а не прощает. Плакать хочется. Хочется не слушаться — включить телевизор и смотреть. Но если послушаюсь, сразу в угол поставит. Боюсь, что выпорет из-за того, что не слушаюсь. После этого не хочется есть. Ничего не хочется. Не хочется делать уроки, Рассерживаюсь на нее. Хочется в лес уйти и на дереве сидеть. Она не ищет. И брат не сочувствует. А папы дома нет».

Стратегию «прошу прощения, говорю правду» можно считать детским прототипом взрослого способа преодоления трудностей — «исповеди». Чувствуя, что совершил нечто нехорошее, ребенок, как и взрослый, может терять уважение и доверие к себе. Постепенно он понимает, что только правда способствует вскрытию душевного нарыва, и хотя в кульминационный момент он испытывает боль и испуг, в самом факте его откровенности содержится облегчение — катарсис. Душевная тайна требует специальных и непрерывных усилий для ее сокрытия, поэтому раскрытие тайны и признание своих грехов ведет к облегчению душевного состояния, и появляются силы «жить дальше».

Подобно исповеди, стратегия «прошу прощения, говорю правду» предполагает необходимость неформального социального взаимодействия. Душевные конфликты устраняются быстрее и легче, если вызвавшее их событие переживается совместно с другим. Только в процессе доверительной беседы ребенок начинает понимать, что рядом есть близкий, разделяющий его страдания. Ведь эффективность исповеди определяется как снятием напряжения путем деления ноши с другим, так и за счет переложения на этого другого части ответственности. Особенностью детей является и то, что такое взаимодействие при прощении не должно быть длительным. По существу, оно требует только самого факта признания «греха». Долгое, подробное обсуждение взрослым всех деталей неприятного события бывает для ребенка мучительным и не приносит ему такого облегчения, как просто «признание и прощение». Кроме того, признание порождает зависимость от того, кто снимает боль и отпускает грехи, тем более, если он понимает свою власть и пользуется ею.

Неудивительно, что стратегия **«говорю с кем-нибудь»**,

которую дети достаточно часто используют по собственной воле или вынужденно, попала

в число сред неэффективных. Поговорить позволительно, но только в тех случаях, когда этот разговор не сулит дополнительных неприятностей и душевных мучений. Вместе с тем, разговор не с реальным, а с воображаемым собеседником — Богом (стратегия «**молюсь**»), который тоже содержит в себе элементы признания — исповеди и прощения — и отпущения греха, как показали наши исследования, помогает детям, особенно девочкам, лучше. Всегда существует возможность проиграть такое воображаемое взаимодействие по нужному для себя сценарию, поэтому оно не содержит неприятных неожиданностей и приносит большее облегчение, чем разговор с реальным человеком, от которого зависит ребенок.

Обнимаю, прижимаю, глажу

Дети, так же как и взрослые, в трудной для себя ситуации вступают в социальное взаимодействие с родными и близкими. Однако это ~~ контакт, отличный от взаимодействия в рамках культуры взрослых. Еще не умея всесторонне обдумывать и рационализировать ситуацию, вступая в трудный для себя момент в отношении с другим лицом или объектом, ребенок старается отреагировать напряжение без слов, через прямой телесный контакт. Такой тесный физический, сенсорный и эмоциональный контакт, так называемые отношения привязанности, очень важен для детей. У маленького ребенка такое взаимодействие существует с самого рождения — с матерью. Мать — первая «психологическая защита» ребенка. Многочисленные исследования психологов показали, что у детей, разлученных в раннем возрасте с матерью даже на короткий срок, возникает депрессия и, как следствие, синдром недоразвитости. Причиной является обедненность эмоционального мира ребенка, недостаток общения и внимания, слабость внешних побудительных стимулов. Если мать не использует при общении с младенцем тесного физического контакта и поглаживаний, а также улыбок и похвалы, то у детей обнаруживается значительно больше поведенческих отклонений от нормы.

В свете сказанного неудивительно, что стратегия «обнимаю, прижимаю, глажу» оказалась в нашей выборке наиболее часто используемой и одной из наиболее эффективных. Иногда дети дополнительно поясняли, с кем конкретно они взаимодействуют таким образом: «обнимаю маму», «обнимаю бабушку». Вместе с тем, в рассказах детей 8-11 лет в качестве объектов, которых они «обнимали», «прижимали» и «гладили», чаще появляются не люди, а **животные**. Мамы и бабушки, которые могут обнять и успокоить, не всегда находятся рядом с детьми младшего школьного возраста, да и дети считают себя достаточно самостоятельными. Их возрастные «нормы» не позволяют обращаться к маме за помощью так часто, как это было в детстве. Если же выбирать между мягкой игрушкой («Я хочу мягкую игрушку, потому что она теплая. Я с ней сплю...») и животным, то предпочтение ребенок отдаст последнему — оно же «живое».

Это иллюстрирует рассказ мальчика Лени В., 9 лет: «У меня

есть кот Дуся. Один раз мне надо было идти к зубному врачу
пластинку примерять. Я пе-

реживал — немножко боялся, волновался. Вдруг скажут, что уже сейчас надо идти. Подошел к окну, Дуську позвал. Он мне всегда помогает. Я глажу и успокаиваюсь. Он мурлычет напевно. Когда живот болит — на живот ляжет и успокоит».

Животные не только обеспечивают возможность эффективного телесного контакта, но и «умеют сопереживать», «хранить тайну», «успокаивать». Они верные друзья и никогда не ругают ребенка, как это делают взрослые. Именно поэтому животные выступают в качестве своеобразных защитников и психотерапевтов для многих детей, особенно для девочек. Смерть, потеря и болезнь любимого животного — одно из самых частых травмирующих переживаний у младших школьников.

Смотрю телевизор, слушаю музыку

Для современного ребенка смотреть телевизор — значит самым простым и доступным способом отвлечься от проблем. Тем более что некоторые взрослые сами толкают ребенка к телевизору, чтобы не мешал и не надоедал. Другие, наоборот, не разрешают смотреть телевизор, особенно когда на экране просто что-то цветное мелькает. Однако для ребенка чего-то двигающегося под звуки ритмичной музыки бывает достаточно, чтобы на какое-то время забыться, не думать о неприятной ситуации и расслабиться.

Телепередачи выступают не только как эффективный отвлекающий и переключаящий фактор. Герои фильмов и телепередач — это те «модели», на которые дети хотят быть похожими или не похожими, чьи качества или образы в целом примеряют и затем переносят на себя либо, напротив, отвергают (защита по типу имитации или идентификации).

Примером этого может служить рассказ «Любимый мультфильм» Алеши, ученика 3-го класса: «Мне нравится мультфильм „Приключения Гоши“. Потому что он поучительный, веселый. Этот мультфильм поучителен тем, что в одной из его серий, например, Гоша наелся очень много конфет и у него заболел зуб. И ему пришлось пройти длинный путь к врачу-стоматологу. Я смотрю по телевизору этот мультфильм, и сам стараюсь не делать того, что делает его персонаж — Гоша».

Психолог: «А на кого из героев мультфильмов ты хотел бы походить?» Алеша: «Я хотел бы быть похож на героя мультфильма „Кот Леопольд“. Он умный и всегда знает, что делать».

Умение соотнести себя с героем мультфильма — очень важный этап в развитии самосознания ребенка. С одной стороны, когда ребенок сочувствует и сопереживает персонажу мультфильма, это рождает в его душе самые разные новые чувства: сострадание, желание быть добрым и мужественным, наказать обидчика, уверенность, что и ты можешь одержать победу и быть счастливым. С другой стороны, сравнение — это одна из тех логических операций, которая лежит в основе развития мышления ребенка. Осуществляя сравнение себя с персонажами мультфильмов, ребенок нередко приходит к осознанному выводу о том, в чем он их превосходит и к чему ему еще надо

стремиться. И это — важный шаг для дальнейшего использования интеллектуальных стратегий совладания с неприятными ситуациями.

Искренне сопереживая своим героям, проходя вместе с ними все перипетии сюжета, негодуя, радуясь и страдая, ребенок может даже пережить катарсис — состояние внутренней эмоциональной разрядки, очищения своей души, неосознаваемой переоценки всей своей системы ценностей и, как результат, — изменить свое отношение к своей проблеме. Последнее происходит не часто, поскольку у ребенка еще плохо развит механизм децентрации, ему трудно переживать за другого, а не за себя. Поэтому обычно сопереживание возможно в тех случаях, когда в фильмах присутствуют персонажи, максимально сходные с самим ребенком и его друзьями (дети и животные). При этом лучше, чтобы сначала герой фильма был слаб, а потом, несмотря на свою слабость, с помощью друзей побеждал. Классическим примером такого фильма может служить фильм Ролана Быкова «Внимание, черепаха!». Что произойдет в результате под влиянием телепередач — напрямую зависит от усилий взрослых и понимания ими того, в каких фильмах и героях нуждаются дети.

Мечтаю, представляю себе что-нибудь

Достаточно характерной, часто используемой и хорошо помогающей детям и подросткам является также стратегия «мечтаю, представляю себе что-нибудь», основанная на воображении. Приукрашивая себя и свою жизнь, повышая чувство собственной ценности и уверенности в себе, дети пытаются таким образом установить контроль над окружающим миром, снизить уровень внутренней напряженности и беспокойства, неуверенности в себе, улучшить настроение и самоутвердиться.

В основе этой стратегии лежит подсознательный механизм замещения (перевод действий в иной план — из реального мира в мир утешительной фантазии). Всякий раз, когда действительность разочаровывает и возникают тяжелые переживания, человек пытается вернуться в страну фантазий, где можно достичь того, чего он не может добиться в жизни. В воображении любая мечта — свершившийся факт: ничто не мешает быть где угодно и кем угодно. Уходя от пугающей действительности, погружаясь в мир грез и фантазий, и дети, и взрослые изживают имеющиеся у них страхи, чувствуя себя смелыми и независимыми.

Дети очень любят рисовать свои мечты и рассказывать о них взрослым. В мечтах очень ярко проявляется активность их личности. Это означает, что все действия, производимые ребенком в его мечтах, обусловлены **спецификой его внутренних состояний, наличием у самого ребенка цели**. Если внимательно выслушивать и анализировать их спонтанные, идущие изнутри мечты, можно легко войти в мир детской души и с помощью направленного диалога помочь ребенку лучше осознать свои, не всегда осознанные, влечения, страхи и установки. Приведенный ниже диалог психолога с ребенком показывает, как мечта помогает

девочке преодолеть свои одиночество, страх и тревогу.

Ученица 2-го класса Оксана Л. сама выбрала для рисования тему «Я мечтаю» и составила по рисунку такой письменный рассказ: «На картине изображено, как мы с Настей едем в Африку. Мы хотим увидеть джунгли, кокосовую пальму и обезьянку».

Психолог: А зачем вам кокосовые пальмы и обезьянка?

Оксана: Кокосы мы будем есть, а с обезьянкой — играть и, может быть, заберем ее домой. У меня нет брата и сестры, она будет мне сестрой.

Психолог: Зачем тебе нужна сестра?

Оксана: Мне нужна сестра для того, чтобы было не скучно, когда никого нет дома, и чтобы вообще было весело. Когда никого нет дома, я чувствую себя очень одинокой и грустной. На душе у меня тревожно: вдруг что-нибудь случится с родителями. Я боюсь, что кто-то ворвется в дверь, в окно, и мне кажется, что вокруг меня летают духи.

Психолог: Так зачем же тебе нужна сестра или обезьянка?

Оксана: Когда я с кем-то, мне не страшно...

Таким образом, воображение у ребенка младшего школьного возраста очень часто выступает как деятельность, помогающая достичь терапевтического эффекта. Испытывая трудности в реальной жизни, воспринимая свою личную ситуацию как безысходную, ребенок может уйти в воображаемый мир, расслабиться, освободиться от напряжения. Вместе с тем, каким бы фантастичным по своему сюжету ни было воображение, оно всегда опирается на реальные факты социального пространства.

Приверженность детей тем или иным стратегиям копинг-поведения определяется их полом, возрастом, свойствами и типом личности. Выстраивая защитное поведение, каждый ребенок опирается на присущие ему личностные свойства, которые выступают как своеобразные «психологические орудия», используемые для защиты. Обуславливая расстройства приспособляемости в определенных жизненных ситуациях, эти свойства в то же время служат важным инструментом для снятия у ребенка чувства напряжения и беспокойства, к которому дети вначале автоматически, а затем менее и более осознанно прибегают. Например, сравнение детей разного пола показало, что мальчики в два раза чаще, чем девочки, обращаются к стратегии «борюсь, дерусь» и в полтора раза чаще — к стратегии «дразню кого-нибудь». Это соответствует литературным данным [Кон И. С, 1978; Исаев Д. Н., Каган В. Е., 1980], согласно которым мужчины и женщины различаются по фактору социальной агрессии. Мальчики чаще девочек прибегают к стратегии «сплю», как к необходимому и эффективному способу восстановления физических сил. Девочки чаще мальчиков используют стратегии «обнимаю, прижимаю, глажу», «плачу, грущу», «молюсь», «говорю сама с собой». Это указывает на их большую потребность в тесной привязанности, в опоре на силу и мощь значимой фигуры, в эмоциональной разрядке через слезы и жалость к себе и другим, на трудности самораскрытия.

Мальчикам чаще, чем девочкам, помогала стратегия: «ем или пью». Энергообмен и энергозатраты у мужчин значительно выше, чем у женщин, поэтому они больше

нуждаются в их восполнении. Достоверно чаще, чем мальчикам, девочкам помогали стратегии «молюсь», «обнимаю, прижимаю, глажу».

И, на уровне тенденции, — «говорю с кем-нибудь». Это показывает, что в трудную минуту женщины больше нуждаются в ком-то, «реальном или воображаемом», с кем они могут вступить в разные формы вербального и невербального взаимодействия.

Сравнение копинг-поведения у детей двух возрастных групп показало, что дети 7-9 лет чаще, чем дети 10-11 лет, переключаются на посторонние занятия: «гуляют, бегают, катаются на велосипеде» и «смотрят телевизор, слушают музыку». Старшие несколько чаще применяют способ «думаю об этом», то есть осмысливают и рационализируют ситуацию. Младшим детям эффективнее, чем старшим, помогают инфантильные стратегии «кусаю ногти», «борюсь, дерусь», «схожу с ума». А старшим — две другие стратегии «обнимаю, прижимаю, глажу» и «молюсь». Эти данные показывают, что природно обусловленные половые и возрастные особенности детей находят свое отражение в их защитном поведении.

Установлены связи копинг-стратегий с личностными свойствами детей. Выявлено, что дети напряженные, возбудимые, с низким самоконтролем склонны использовать стратегии: «дразню кого-нибудь», «схожу с ума», «бью, ломаю, швыряю». Стратегии эффективного отреагирования также характерны для школьников, склонных к риску, недобросовестных, с низким уровнем интеллекта.

Напротив, расслабленные, сдержанные и добросовестные младшие школьники, испытывая напряжение и беспокойство, склонны не возбуждаться, а, напротив, еще больше расслабляться, используя стратегию «стараюсь расслабиться, оставаться спокойным». Всем им, а также детям с высоким самоконтролем, такая стратегия помогает особенно хорошо. Еще они умеют справляться с внутренним дискомфортом посредством ухода в детскую работу, используя замещающие занятия («рисую, пишу, читаю», «гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде», «играю во что-нибудь», «мечтаю, представляю»).

Для тревожных ребят характерны четыре копинг-стратегии: «плачу, грущу», «молюсь», «говорю сам с собой», «ем или пью». Последняя позволяет им преодолеть напряжение и беспокойство особенно хорошо. Дети спокойные (с низкой тревожностью) в трудной ситуации не испытывают потребности в поддержке со стороны и поэтому используют стратегию совладания «остаюсь сам по себе, один».

Таким образом, в своем защитном поведении дети опираются на те свойства личности, которые для них характерны. При этом одни личностные качества базируются на врожденных свойствах темперамента. Другие — социально обусловлены. Независимо от своего происхождения, характерные для конкретного ребенка заострения свойств личности являются тем своеобразным «психологическим орудием», к которому дети вначале автоматически, а затем все более и более осознанно прибегают.

Постепенный отход от защитных поведенческих реакций и переход к более сложным и конструктивным копинг-стратегиям основан на осознании ребенком того, как он действует, формировании осознанных действий и, затем, на

постепенном привыкании действовать по-новому, в соответствии с со-

циальными нормативами и ожиданиями. Работа специалистов, помогающих ребенку правильно сформировать копинг-поведение, способствует развитию его личности, повышению социальной приспособляемости, а также профилактике пограничных психических расстройств.

Исследование детского копинг-поведения в нашей стране еще только начинается. Приведенные данные позволяют наметить основные направления:

- исследование роли возрастно-половых и индивидуально-типологических свойств в становлении копинг-поведения у детей;
- сравнение копинг-поведения у здоровых и больных детей, в частности, при различных формах нервно-психической патологии;
- изучение влияния социума (семьи, школы, группы сверстников) на формирование конструктивных и неконструктивных стратегий совладающего поведения;
- разработка психологических методов воздействия, способствующих формированию адаптивных и изменению дезадаптивных копинг-стратегий у детей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА И ПСИХОТЕРАПИЯ

Психологическую защиту и копинг-поведение рассматривают как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования личности на стрессовые ситуации. Знание о механизмах их функционирования эффективно используется в рамках психологического консультирования, коррекции и терапии. Исследования показали, что индивидуальные репертуары защиты по мере развития личности могут трансформироваться в индивидуальные стили переживания травмирующих событий [Соколова Е. Т., Николаева В. В., 1995]. Тогда они выступают как часто повторяющиеся и постепенно отрабатываемые способы помощи себе, в которых какой-то из механизмов защиты берет на себя главенствующую роль.

Такие типичные репертуары приводят к субъективному ощущению ослабления конфликтов. Однако при отказе отдельных механизмов защиты может сформироваться болезнь — невроз. Принцип индивидуального подхода психотерапии состоит в том, чтобы подчеркнуть, развить и усилить те формы защиты, которые адекватны для данной личности, например, у истероида — вытеснение, у психастеника — рационализацию. При таком подходе коррекция состояния и поведения *не предполагает осознания структуры собственной защиты и возможных способов ее реконструкции*, что нередко естественно в ситуации работы с больными, возможности которых существенно ослаблены и искажены болезнью [Карвасарский Б. Д., 1980].

Второй подход заключается в оказании помощи личности в формировании полноценных стратегий совладания в трудных жизненных ситуациях на основе осознания структуры механизмов собственной психологической защиты

и обучения этим стратегиям, что более естественно в ситуации психопрофилактической работы с детьми, подростками и взрослыми.

Как ограничить влияние защитных барьеров, можно ли это сделать, и если можно, то в какой мере? Важным, но недостаточным условием для преодоления подсознательной защиты выступает *привлечение к ней внимания* и, как следствие, частичное осознание ранее скрытых проблем. Кроме того, необходимо не только их осознать, но также *отреагировать (вновь пережить)*. И, наконец, следует организовать новое направление «стока» их энергетического потенциала, в том числе за счет формирования адекватного ко-пинг-поведения с учетом ресурсов личности и социальной среды.

Реализация этого подхода дает значительный стратегический эффект, демонстрируя отдаленное сохранение достигнутых навыков, однако требует высокого профессионализма психотерапевта, а также активности, целенаправленности и ответственности клиента. Она рассчитана на длительную и кропотливую работу — в течение месяцев и даже лет. Ее основная нацеленность — на повышение самооценки и развитие адекватного образа «Я» путем использования эффективных и социально одобряемых копинг-стратегий, позволяющих ребенку *самостоятельно справляться* с внутренним напряжением и беспокойством в трудных жизненных ситуациях.

Контрольные вопросы

1. Что понимают под психологической защитой?
2. Почему психологические защитные механизмы рассматривают в качестве процессов интрапсихической адаптации личности?
3. В чем состоит специфика психологической защиты у детей?
4. Как соотносятся понятия «психологическая защита» и «копинг-поведение»?
5. Проиллюстрируйте с помощью примеров связь копинг-стратегий с индивидуально-психологическими свойствами детей.

Список рекомендуемой литературы

1. *Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - 480 с.
2. *Никольская И. М., Грановская Р. М.* Психологическая защита у детей. — СПб.: Речь. — 507 с.
3. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов / Под ред. Л. И. Вассермана. — СПб.: НИИ им. В. М. Бехтерева, 1998. - 48 с.
4. *Романова Е. С., Гребенников Л. Р.* Механизмы психологической защиты. — Мытищи: Талант, 1996. — 144 с.
5. *Соколова Е. Т.* Самооценка и самосознание при аномалиях личности. — М.: Изд. МГУ, 1989. - 215 с.
6. *Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы. — М.: Педагогика-Пресса, -Ш с.